

Gefüllte Gyoza mit Erdnuss-Dip und Sesam-Soja-Soße

Für zwei Personen

Für den Gyoza-Teig:

75 g Weizenmehl Mehl Salz

Für die Edamame-Füllung:

50 g geschälte Edamame 50 g Spinat 1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe 2 cm Ingwer Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für die Gemüse-Füllung:

50 g Karotte 50 g Pilze 30 g Lauch
50 g Kohl 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
1 TL Ingwer ½ EL Sesamöl ½ EL Sojasauce
1 TL Reissessig Salz Pfeffer

Für den Erdnuss-Dip:

30 g cremige Erdnussbutter 1 Limette 1 Knoblauchzehe
2 cm Ingwer 1 EL Sojasauce 1 EL Ahornsirup
1 EL Reissessig 2 TL Sesamöl 1 TL Sriracha

Für die Sesam-Sojasauce:

1 TL Tahini 1 EL Sojasauce 2 TL Reissessig
1 EL Sesamöl 2 TL Agavendicksaft

Für die Garnitur:

1 EL schwarzer Sesam 1 Frühlingszwiebel

Für den Gyoza-Teig:

40 ml Wasser erhitzen. Mehl und eine Prise Salz in einer Schüssel mischen. Heißes Wasser unter Rühren hinzugeben und zu einem Teig verkneten. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einem glatten, weichen Teig kneten. Dann zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Teig in zwei Teile teilen. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig etwa 2 mm dünn ausrollen. Mit einem Glas Kreise ausstechen (ca. 8 cm Durchmesser).

Für die Edamame-Füllung:

Edamame in einem Topf mit siedendem Wasser dämpfen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und alles ca. 3-4 Minuten darin anbraten. Spinat dazugeben und so lang auf kleiner Hitze braten, bis der Spinat zusammenfällt. Vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. In eine Schüssel umfüllen, dabei überschüssiges Wasser vom Spinat ausdrücken. Anschließend Edamame dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen, damit eine einheitliche, aber leicht stückige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Gemüse-Füllung:

Karotte schälen und klein raspeln. Pilze putzen und fein hacken, genauso wie Lauch und Kohl. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Zwiebeln und Karotten darin 2-3 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann Lauch und Kohl mit etwas Salz hinzugeben und weitere 5-7 Minuten dünsten bis das Gemüse weich und durchgegart ist, bei Bedarf Wasser hinzugeben. Knoblauch abziehen und Ingwer schälen, beides fein würfeln. Sojasauce, Reissessig, Ingwer und Knoblauch in die Pfanne geben und kurz dünsten, damit sich die Aromen entfalten können.

Für die Gyoza: Jeweils einen gehäuften Teelöffel Füllung in die Mitte der Teigkreise platzieren. Ränder mit etwas Wasser befeuchten und die Ränder so zusammendrücken, dass die typische

Gyoza Form entsteht. Diesen Vorgang wiederholen bis der Teig aufbraucht ist. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gyoza darin platzieren und 2-3 Minuten braten bis die Böden gut gebräunt sind. Dann etwa 60 ml Wasser eingießen und mit einem Deckel abdecken. 7-8 Minuten lang dämpfen.

Für den Erdnuss-Dip:

Knoblauch abziehen und hacken, Ingwer schälen und fein reiben. Limette abwaschen, halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Erdnussbutter, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig, Sesamöl und Sriracha in einen Multizerkleinerer geben und alles miteinander vermengen. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser hinzufügen, um den Dip cremiger zu machen.

Für die Sesam-Sojasauce:

Sojasauce, Reisessig und Tahini mit Sesamöl vermischen und mit Agavendicksaft verfeinern.

Für die Garnitur:

Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten. Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden.

Die Gyoza auf einem Teller anrichten, mit Sesam und Frühlingszwiebel garnieren und den Erdnuss-Dip, sowie die Sesam-Sojasauce dazu servieren.

Natália dos Reis Goncalves am 22. März 2022