

# Gedämpfte Teigtaschen mit Pilz-Füllung

## Für 4 Personen

### Für die Teigtaschen:

30 ml Kokosmilch	120 ml Wasser	10 g frische Hefe
250 g Dinkelmehl, 630	2 EL Olivenöl	Salz

### Für die Füllung:

100 g Austernpilze	100 g Shiitake-Pilze	2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 Tomaten	2 Stangen Staudensellerie
1 Chili	1 Bund Koriander	1 Limette
1/2 TL Ahornsirup	2 EL Olivenöl	1 EL Sojasauce
2 EL Balsamico	Salz	Pfeffer

Für den Teig Kokosmilch und Wasser mischen und die Hefe darin auflösen. Zwei Drittel des Mehls in eine Rührschüssel geben. Das restliche Mehl in die Hefe-Milch rühren, dann in die Rührschüssel geben. Die Hälfte vom Olivenöl hinzufügen. Die Masse in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zudecken und 1 Stunde an einem warmen und zugfreien Ort gehen lassen. Er sollte sich in der Zeit verdoppeln. Anschließend den gegangenen Teig aus der Schüssel nehmen, kurz durchkneten und einige Minuten entspannen lassen.

Dann in gleichgroße Stücke teilen und zu Kugeln formen. Die Kugeln etwas andrücken und mit einem Nudelholz in etwa 1 cm dicke Fladen rollen.

Pro Kugel Backpapier in der Größe eines halben Fladens zuschneiden.

Die Fladenoberflächen mit Öl bepinseln. Das Backpapier auf die Hälfte der Fläche legen und die Teigfladen zusammenklappen.

Etwas Wasser in einem breiten Topf erhitzen. Darauf einen Dämpfeinsatz setzen. Das Wasser darf nicht höher als der Einsatzboden stehen. Dämpfer innen mit Backpapier auslegen. Papier mit einem spitzen Messer mehrfach einstechen.

Teigfladen einlegen. Den Deckel auf den Topf setzen und die Teigfladen 10-15 Minuten im Dampf garziehen lassen. Danach entnehmen und das Backpapier entfernen.

Inzwischen für die Füllung die Pilze putzen und in längliche Streifen oder Scheiben schneiden. Bei den Shiitakepilzen außerdem die Stiele entfernen.

Zwiebeln schälen. Einen Teil würfeln, den anderen in schmale Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls würfeln.

Den Staudensellerie waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Von der Limette den Saft auspressen.

Tomaten, Staudensellerie und die gewürfelte Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Limettensaft, Ahornsirup, Chili und etwas Salz würzen. Zum Schluss die Hälfte der Korianderblätter unterheben. Restlichen Koriander zum Anrichten beiseitelegen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten, dann die Zwiebelstreifen hinzufügen. Nach 2-3 Minuten etwas Sojasauce, Balsamico und Knoblauch hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Pilze einige Minuten schmoren lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Die gebratenen Pilze mit der Tomaten-Sellerie-Mischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Teigfladen aufklappen und mit der Pilz-Gemüse-Mischung füllen. Auf Teller geben und mit Korianderblättern garnieren.

Tarik Rose am 07. Oktober 2024