

Gyoza

Raffiniert. Traditionell. Aromatisch. Gyoza sind herzhaft gefüllte Teigtaschen, die sowohl gebraten als auch gedämpft werden. Die traditionelle japanische Vorspeise ist wird mit Hackfleisch, Kohl und Frühlingszwiebel gefüllt. Ihren charakteristischen Geschmack erhalten die Teigtaschen jedoch durch Sesamöl. Das Beste: Sie lassen sich hervorragend auf Vorrat produzieren und einfrieren.



Gyoza | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (50 Stück): 100 Gramm Karotten | 40 Gramm Ingwer | 2 Knoblauchzehen | 250 Gramm (veganes) Hackfleisch | 200 Gramm Pak Choi | 200 Gramm Frühlingszwiebeln | 2 Esslöffel Sojasauce | 6 Esslöffel Sesamöl | 1 Chilischote | 50 Gyoza-Teigblätter | 200 Milliliter Wasser + Wasser zum Anfeuchten des Teigs



Gyoza | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (60 Minuten): 1. Karotten schälen und fein würfeln. 2. Ingwer schälen und fein reiben. 3. Knoblauch schälen und fein würfeln. 4. Pak Choi waschen und fein hacken. 5. Frühlingszwiebeln waschen, Strunk entfernen und mit den Chilis in feine Ringe schneiden. 6. Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch in einem Esslöffel Sesamöl glasig braten. 7. Karottenwürfel und Hackfleisch hinzugeben und fünf Minuten mitbraten. 8. Pak Choi, Chilies und Frühlingszwiebeln hinzugeben und zwei weitere Minuten mitbraten. 9. Füllung mit Sojasauce abschmecken. 10. Auf je ein Teigblatt zwei Teelöffel der Füllung geben. 11. Dann den Rand mit Wasser befeuchten, den Kreis zu einem Halbkreis zusammenklappen und die Teigränder zusammenraffen und dabei mit den Fingern zusammenpressen. 12. Zwei Esslöffel Sesamöl in eine große Pfanne geben und die Hälfte der Gyoza darauf platzieren (etwas Abstand lassen, damit beim Dämpfen nicht aneinander kleben. 13. Die restlichen einfrieren (bis sie gefroren sind, dürfen sie sich nicht berühren, um nicht zusammenzukleben) oder den Bratvorgang später wiederholen. 14. Pfanne erhitzen und die Gyoza braten, bis sie am Boden knusprig und goldbraun sind. 15. 100 Milliliter Wasser in die Pfanne gießen und einen Deckel auflegen, sodass die Gyoza drei Minuten dämpfen können. 16. Deckel abnehmen und die Gyoza weiterbraten bis der Rest Wasser verdampft ist. 17. Gyoza mit Sojasauce servieren.

Jetzt noch mehr [japanische Rezepte](#) wie [Onigiri](#) sowie [Miso-Suppe](#) bzw. [Vegane Miso-Suppe](#) entdecken! Probier auch andere asiatische Teigtaschen wie vietnamesische [Bánh bao](#) und [Frittierte Frühlingsrollen](#) mit [Sweet-Chili-Sauce](#)! Du magst es international? Dann sind vielleicht auch polnische Teigtaschen wie [Piroggen](#) etwas für dich!

Nährwerte/Gyoza: 36 Kalorien | 2 Gramm Fett | 3 Gramm Kohlenhydrate | 1,5 Gramm Eiweiß