

# Chinesische Dumplings (Jiaozi / Guotie)

Für die Zubereitung der Füllung empfehle ich die Verwendung eines Zerkleinerers. Achtung: es sollte kein Brei entstehen, die Zutaten sollten nur sehr fein geschreddert werden.

Falls kein Zerkleinerer da ist, die Zutaten so fein wie möglich raspeln.

Ihr braucht außerdem: eine große Pfanne mit Deckel

**Küche** Asiatisch, Hauptspeisen, Snacks

| Portionen     | Vorbereitung | Kochzeit  |
|---------------|--------------|-----------|
| ca. 25 STÜCKE | 1,5 STUNDEN  | 8 MINUTEN |

## Zutaten

### Für den Teig

- 250 g Mehl, Typ 550
- 1 Prise Salz
- 180 ml lauwarmes Wasser

### Für die Füllung

- 100 g Hackfleisch (Schwein- oder Rind)
- 150 g Garnelen
- 80 g Chinakohl oder Grünkohl
- 1/2 Karotte
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. walnussgroß)
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Stängel frische Korianderblätter (alternativ ein bis zwei Prisen geriebene Korianderkörner)
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL dunkle Sojasoße
- Salz
- weißer Pfeffer
- 2-3 EL neutrales Öl (z.B. Rapsöl) zum Anbraten

## Anleitungen

### Der Teig

---

1. Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben, das Wasser unter Rühren nach und nach esslöffelweise (!) hinzugeben.
  - Teig in der Maschine weitere 10 Minuten kneten lassen, danach noch einmal 5 Minuten von Hand auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten.
  - Teig zurück in die Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch abdecken und bis zur weiteren Verwendung ruhen lassen.

## Die Füllung

---

1. China- oder Grünkohl waschen, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Leicht salzen und in eine Schüssel geben; beiseite stellen, damit er Wasser ziehen kann.

---
2. Garnelen waschen, putzen und sehr fein hacken.  
Karotte gründlich bürsten, sehr fein raspeln.  
Ingwer und Knoblauch schälen, sehr fein hacken.  
Koriander unter fließendem Wasser kurz waschen, sehr gut trocken schütteln und sehr fein hacken.

---
3. Den durchgezogenen Kohl in ein sauberes Küchentuch geben und das überschüssige Wasser ausdrücken.  
Zusammen mit den übrigen Zutaten und dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Sesamöl und Sojasoße dazu geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.  
Füllung mehrere Minuten von Hand (Einweghandschuhe!) gründlich durchkneten, anschließend abschmecken und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.  
Bis zur weiteren Verwendung abdecken und kühl stellen.

## Dumplings fertigen

---

1. Teig noch einmal gründlich durchkneten, in gleich große Stücke teilen. Ein Stück wieder in die Schüssel geben und abdecken.  
Das zweite Teilstück auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und sehr dünn ausrollen.  
Mit Hilfe eines Ausstechrings (alternativ Raviolistempel, dünnwandiges Trinkglas o.ä.) kleine Kreise ausstechen.

---
2. Die Teigkreise ggf. noch einmal mit dem Nudelholz ausrollen. Der Durchmesser sollte ca. 10 cm, die Stärke etwa 2 mm sein.  
1 Teelöffel der Füllung mittig auf den Teig geben; die Ränder leicht mit Wasser befeuchten.

---
3. Teig über der Füllung zusammenfalten; diese sollte komplett eingeschlossen sein. Dumpling mit der flachen Seite nach unten auf eine leicht bemehlte Fläche legen.  
So weiter verfahren, bis Teig und Füllung verbraucht sind.

---

4. 2 EL neutrales Öl in einer großen Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, danach die Hitze wieder etwas reduzieren (ca. mittlere Stufe).  
Die Dumplings portionsweise mit der flachen Seite nach unten in die Pfanne geben; sie sollten sich dabei nicht berühren, da sie sonst aneinander kleben können.  
Die Teigtaschen 3-4 Minuten anbraten, so dass sich auf der Unterseite eine braune Kruste bildet. Dumplings danach aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller geben, bis alle Teigtaschen angebraten sind.  
-----
5.  
Herdplatte wieder auf die höchste Stufe erhitzen, Teigtaschen in die Pfanne geben. 100 ml heißes Wasser hinzu gießen, Deckel auf die Pfanne geben; dabei einen ganz kleinen Spalt geöffnet lassen.  
-----
6. Dumplings so lange garen, bis das Wasser ganz verdunstet ist. Hitze wieder reduzieren, Deckel von der Pfanne nehmen und die Teigtaschen noch einmal zwei Minuten braten lassen.  
Sofort servieren.

## Rezept Hinweise

Zu den Dumplings passt ganz hervorragend eine [süß-saure Soße](#); alternativ könnt ihr auch einen schnellen Soja-Dip machen: einfach 4 EL dunkle Sojasoße, 2 EL helle Sojasoße, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Reissessig und 1 EL trocken gerösteten Sesam mischen. Wer's scharf mag, kann noch einen Klecks Chilipaste oder -soße dazu geben.