



Asiatische Gyoza Dumplings mit veganer Füllung und Dip

Lust auf einen würzigen Snack, der nicht nur super lecker, sondern auch vegan ist? Die asiatischen Gyoza Dumplings mit veganer Füllung und Dip eignen sich ideal als Vorspeise oder Snack für Zwischendurch.

Zutaten

40 Portionen

Zutaten Teig

300 g Weizenmehl Type 405

0.5 TL Byodo Bio-Meersalz

160 ml Wasser, heiß

Zutaten Füllung

200 g Chinakohl

80 g Shitake Pilze, alternativ Champignons, braun

2 Frühlingszwiebeln

10 g Ingwer

2 Knoblauchzehen

2 Karotten

1 Stiel Zitronengras

2 EL Byodo Bratöl Exquisit

3 EL Sojasauce

Byodo Bio-Meersalz

Zutaten Chili Mayonnaise

2 Chilischoten, frisch (je nach gewünschter Schärfe)

100 g Byodo vegane Mayo

1 EL Byodo Asia Sauce
1 TL Byodo Feiner Würzessig
1 TL Sriracha Sauce
Reismehl oder Maisstärke zum Bestäuben
Byodo Bratöl Exquisit
Byodo Asia Sauce
Ausstecher Ø 8 cm

Zubereitung

Dumpling Teig

Für den Teig Mehl und Salz in einer Rührschüssel vermengen. Heißes Wasser zugeben und mit einer Knetmaschine oder per Hand zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und in den Kühlschrank legen.

Füllung

Für die Füllung Chinakohl und Pilze in sehr kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Ingwer und Knoblauch hacken. Die Karotten schälen und raspeln. Das holzige Ende und das obere Drittel vom Zitronengras abschneiden, die Stängel halbieren und die äußeren harten Blätter abziehen. Das weiche Innere sehr fein hacken. Bratöl in der Pfanne erhitzen, das Gemüse dazugeben und 5 Minuten dünsten. 3 EL Sojasauce zugeben und die Füllung abschmecken. Nach Belieben mit Salz nachwürzen und die Mischung abkühlen lassen.

Dips

Chillies fein hacken und alle weiteren Zutaten in einer Schüssel verrühren. Abschmecken und gegebenenfalls nachschärfen

Gyoza

Teig aus dem Kühlschrank nehmen und die Menge zur besseren Handhabung dritteln. Teig auf einer mit Reismehl oder Maisstärke bemehlten Arbeitsfläche ca. 1-2 mm dick ausrollen. Kreise ausstechen, die Teigreste erneut ausrollen. Die fertigen Teigkreise beiseitelegen und mit einem Handtuch oder Folie abdecken, damit sie nicht austrocknen. Mit Reismehl bestäuben, damit sie nicht zusammenkleben.

Zum Befüllen der Dumplings einen Teigkreis in die Hand nehmen, in der Mitte 1 TL der Füllung platzieren und die Teigränder mit Wasser befeuchten. Dumplings zu einem Halbkreis übereinanderlegen, aber nicht zusammenklappen. Von recht nach links den Teig fächerartig aneinanderdrücken. Die einem zugewandte Seite wird dabei gefächert, die abgewandte Seite bleibt glatt. So entsteht die Form des nicht umfallenden Dumplings. Alle Teigkreise befüllen, Dumplings auf einer bemehlten Platte sammeln.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Dumplings bei mittlerer Hitze anbraten. 100 ml Wasser in die Pfanne geben und die Pfanne mit einem leicht geöffneten Deckel abdecken. Die Dumplings werden nun durchgegart. Wenn das Wasser verdampft ist, die Dumplings anrichten und zusammen mit der Asia Sauce und der Chili-Mayonnaise servieren.



Ungebratene, fertige Dumplings können auch eingefroren werden. Dazu mit Abstand auf ein Blech legen und für 2 Stunden anfrieren. Dann in einen Behälter oder Beutel umfüllen und weiter einfrieren.