

Gyoza – asiatische Teigtaschen

24.Oktober 2022

Zutaten für ca. 20 Stück
Zubereitung ca. 1 Stunde

für die Teigtaschen

280g Dinkelmehl glatt
150ml heisses Wasser
1/2 TL Salz
etwas Mehl für die Arbeitsplatte

für die Füllung

100g **Hof Schinken**
3-4 mittelgroße bunte Karotten
1 rote Zwiebel
1 EL Sojasauce
2 EL Honig
1 EL Olivenöl für die Pfanne
für den Dip
2 EL Sojasauce
2 TL Sesam
eine Handvoll gehackte Koriander
2 EL Honig

Zubereitung

1. Zutaten für die Teigtaschen rasch zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und in Folie gewickelt für 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung Zwiebel und Schinken in feine Würfel schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne in Olivenöl anschwitzen.
4. Karotten schälen und in feine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben.
5. Sojasauce und Honig zugeben und gut vermengen. Auf kleiner Stufe 5 Minuten leicht köcheln lassen, beiseite stellen und erkalten lassen.
6. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu einer Rolle formen. In gleich große, ca. daumendicke Portionen teilen und diese rund und dünn ausrollen.
7. In die Mitte 1 TL voll Füllung geben und die Ränder rundum mit einem Finger mit Wasser bestreichen. Die runden Teiglinge zur Mitte falten, so, dass ein Halbkreis entsteht und die Ränder festdrücken. Nun von außen zur Mitte hin, kleine Falten legen.
8. Die fertigen Gyoza Teiglinge in einem Dämpfer ca. 10 Minuten weich garen lassen.
9. Für den Dip Koriander fein hacken, mit Sojasauce, Sesam und Honig vermengen und mit den Teigtaschen servieren.

