

# 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.

