

Rezept

Gyoza mit Dip

Ein Rezept von Gyoza mit Dip, am 09.06.2023

Zutaten

30 TK-Gyoza-Teigblätter (Asialaden)	300 g fester Tofu
3 EL getrocknete Pilze (z. B. Shiitake)	1 Bund Schnittlauch (ersatzweise ½ Bund Schnittknoblauch)
1 kleiner Chinakohl (ca. 200 g)	2 Knoblauchzehen
2 EL Maisstärke	Salz
Pfeffer	100 ml Sesamöl
3 EL Sojasauce	1 Limette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 31 g F, 12 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Teigblätter 30 Min. antauen lassen, bis sie sich gut voneinander lösen. Tofu in Küchenpapier, dann in ein Geschirrtuch schlagen, mit einer Pfanne beschweren und ca. 25 Min. pressen, bis Wasser ausgetreten und die Konsistenz fester ist. Pilze ca. 25 Min. in 3 EL heißem Wasser einweichen. Danach herausnehmen und das Einweichwasser beiseitestellen.
2. Schnittlauch und Chinakohl abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen, hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit Tofu und Pilzen in einen hohen Rührbecher geben. Die Maisstärke hinzufügen und alles mit dem Pürierstab grob verarbeiten. Salzen und pfeffern.
3. Pilzeinweichwasser, 3 EL Sesamöl und Sojasauce zu einem Dip verrühren. Die Limette halbieren, den Saft auspressen und unter den Dip rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Gyozateigblätter auf der Arbeitsplatte auslegen. Das erste Blatt am Rand mit Wasser einstreichen. Etwa 1 EL Füllung in die Mitte geben, das Blatt zur Hälfte falten und an den Rändern zusammendrücken. Auf einen großen Teller legen. Die übrigen Teigblätter ebenso verarbeiten.
5. Die Gyoza portionsweise in heißem Sesamöl herausbacken. Hierzu jeweils 3 EL Sesamöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Gyoza darin ca. 3 Min. knusprig backen, bis sie sich vom Pfannenboden lösen. Dann wenden und noch 1 Min. anbraten. Mit ca. 60 ml heißem Wasser begießen (Vorsicht, Spritzgefahr!). Sofort einen Deckel aufsetzen.
6. Gyoza 3-4 Min. im verdampfenden Wasser nachgaren, dann herausnehmen und warmstellen. In gleicher Weise die übrigen Gyoza verarbeiten. Mit der Dipsauce servieren.