

Rezept

Gyozas: vegane japanische Teigtaschen

Ein Rezept von Gyozas: vegane japanische Teigtaschen , am 19.04.2024

Zutaten

25-30 TK-Gyoza-Teigblätter (Asienladen)	150 g Shiitake
1 Möhre (ca. 75 g)	½ Stange Lauch
1 Frühlingszwiebel	1 Stück Ingwer (ca. 1-2 cm lang)
1 Knoblauchzehe	150 g Weißkohl
2 EL Sesamöl	3 EL Sojasauce
1 TL Stärke	2 EL Sesamöl zum Anbraten

Für den Dip

3 EL Sojasauce	3 EL Reisessig
½ TL Sesamöl	1 Frühlingszwiebel
1 TL Sesam	Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 25 Gyozas | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal, 2 g F, 1 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Gyoza-Wrapper auftauen lassen. Für die Füllung Shiitake-Pilze putzen und in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Möhre waschen und schälen, Lauch putzen und gründlich waschen, Frühlingszwiebel putzen und waschen. Das Gemüse sehr klein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Den Weißkohl vom Strunk schneiden, vierteln und in ganz feine Streifen schneiden.
2. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Pilze, Möhren und Lauch mit Ingwer und Knoblauch 3-5 Min. darin anbraten. Weißkohl dazu in die Pfanne geben. Alles unter Rühren 3-5 Min. weiterbraten. Die Sojasauce mit der Stärke mischen und zum Gemüse geben. 5-7 Min. weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Abkühlen lassen.
3. Je 1 TL der Gemüsemischung auf je 1 aufgetauten Gyoza-Wrapper geben, die Ränder mit dem Finger oder einem Pinsel mit Wasser befeuchten und verschließen.
4. Je 1 EL Sesamöl in zwei Pfannen erhitzen und die Gyozas darin portionsweise anbraten. Wenn der Boden gebräunt und knusprig ist, Gyozas umdrehen, mit 70 ml Wasser ablöschen, Deckel auflegen und die Teigtaschen 5 Min. garen.
5. Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel gründlich verrühren und zu den Gyozas servieren.