

Rezept

Hefeteig-Gemüse-Taschen

Ein Rezept von Hefeteig-Gemüse-Taschen, am 09.06.2026

Zutaten

1/4 Würfel Hefe (ca. 10 g)	Salz
200 g Mehl	150 g Austernpilze
1 kleine rote Paprikaschote	50 g Mungobohnensprossen
2 Knoblauchzehen	1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm)
2 EL neutrales Öl	1 EL Sesamsamen
1 EL Sojasauce	1 EL Sesamöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

1. Hefe mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz und dem Mehl verkneten. An einem warmen Ort zugedeckt etwa 30 Min. gehen lassen.
2. Pilze und Paprika putzen, in feine Streifen schneiden, die Sprossen waschen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Neutrales Öl im Wok erhitzen, Pilze darin bei starker Hitze 2 Min. braten. Sprossen und Sesam kurz mitbraten. Paprika, Knoblauch und den Ingwer untermischen. Mit Sojasauce, Sesamöl und Salz würzen.
3. Teig in 16 Stücke teilen und zu Kreisen ausrollen. Füllung in die Mitte geben. Ränder nach oben ziehen und wie ein Säckchen zusammendrücken. Teigtaschen in den Bambusdämpfer setzen und im Wok über kochendem Wasser bei starker Hitze zugedeckt 6-8 Min. dämpfen.