

Rezept

Teigtäschchen

Ein Rezept von Teigtäschchen, am 12.06.2026

Zutaten

10 g frische Hefe	250 g Mehl
Salz	6 getrocknete Mu-Err-Pilze
150 g grüne Bohnen	150 g Weißkohl
50 g Bambussprossen	2 EL Öl
2 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl
1 TL Chiliöl	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Die Hefe in 1/8 l lauwarmem Wasser auflösen, mit Mehl und Salz verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Min. gehen lassen.
2. Die Pilze in lauwarmem Wasser etwa 15 Min. einweichen. Bohnen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kohl waschen und klein würfeln. Pilze ohne Stiele und Bambussprossen fein hacken. Öl erhitzen und alles darin etwa 5 Min. braten. Mit Sojasauce, Sesamöl und Chiliöl abschmecken.
3. Teig in walnussgroße Stücke teilen und auf wenig Mehl rund und dünn ausrollen. Mit Füllung belegen, den Teig darüber zusammen fassen und die Enden leicht verdrehen. Teigtaschen in ein Dämpfkorbchen legen.
4. In einen Topf oder den Wok 2-3 cm hoch Wasser gießen und aufkochen lassen. Teigtäschchen zugedeckt über dem heißen Dampf etwa 10 Min. garen.