

Rezept

Vegane herzhafte Hefeklösse

Ein Rezept von Vegane herzhafte Hefeklösse, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Teig

225 g Mehl (plus etwas mehr zum Arbeiten)	1 1/2 TL Trockenhefe
2 TL Zucker	Salz
1 EL Öl	

Für die Füllung

1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
1 Stange Lauch	50 g frische Shiitake (Pilze)
1 EL geröstete, gesalzene Erdnusskerne	2 EL Öl
1 EL Sojasauce	

Ausserdem

Dämpfeinsatz oder Bambus-Dämpfkorbchen	Sojasauce oder süße Chilisaucе zum Servieren (nach Belieben)
--	--

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 20 g F, 19 g EW, 91 g KH

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl, Hefe, Zucker und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen, mit Öl und 150 ml lauwarmem Wasser mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem Teig vermischen und 5 Min. kneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen, bis sich sein Volumen deutlich vergrößert hat.
2. In der Zwischenzeit für die Füllung Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen, von den Stielen befreien, in Scheiben schneiden und noch etwas kleiner hacken. Die Erdnüsse grob hacken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Lauch und Pilze zugeben und 5 Min. bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren andünsten. Sojasauce und Erdnüsse unterrühren, noch 1 Min. weitergaren und beiseitestellen.
4. Den Dämpfeinsatz oder Dämpfkorb mit Backpapier auslegen. Den gegangenen Teig in sechs Portionen teilen. Jede Portion in der Handfläche flach drücken, in die Mitte jeweils 1 EL Füllung geben, den Teig darüber verschließen und zu einem runden Kloß formen.

5. Drei gefüllte Klöße mit der Naht nach unten nebeneinander in den Dämpfeinsatz legen, den Einsatz in einen großen Topf oder Wok mit etwas Wasser setzen, das Wasser aufkochen und die Klöße zugedeckt ca. 20 Min. dämpfen. Die übrigen drei Klöße ebenso dämpfen. Die Klöße heiß servieren. Sie schmecken pur, wer aber mag, kann sie noch in Soja- oder Chilisaucen dippen.