

saisonküche

Jiaozi mit Fleisch- und mit Gemüsefüllung



Zubereitungszeit

60 Minuten + ca. 30 Minuten ruhen lassen + abkühlen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 430 kcal

Eiweiss: 18 g

Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 58 g

Tipps zu diesem Rezept

- Die Wassertemperatur für die Jiaozi wird traditionellerweise dreimal durch die Beigabe von kaltem Wasser knapp unter dem Siedepunkt gehalten. So wird verhindert, dass die Teigtaschen beim Garen aufplatzen.

Zubereitung

- Mehl mit dem Wasser mischen und zu einem Teig kneten. Mit einem feuchten Tuch zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- Für die Fleischfüllung Lauch, Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Im Erdnussöl anbraten. Knoblauch dazupressen. Ca. 3 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist. Hackfleisch begeben und kurz mitbraten. Mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken. Fleischfüllung abkühlen lassen.
- Für die Gemüsefüllung Chinakohl in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Beides im Sesamöl weich dünsten. Sesamsamen dazugeben, mit Sojasauce und Sambal Oelek abschmecken. Gemüsefüllung abkühlen lassen.
- Teig in ca. 10 g schwere Stücke teilen. Auf wenig Mehl zu Rondellen von 8-10 cm auswallen. Dabei den Teig am Rand dünner auswallen. Mit dem feuchten Tuch zudecken, damit die Rondellen nicht austrocknen. Je 1 EL Fleisch- oder Gemüsefüllung in die Mitte geben. Teigränder aufeinanderlegen und so zusammendrücken, dass ein wellenartiger Verschluss entsteht.
- In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Jiaozi portionenweise hineingeben. Kurz bevor das Wasser zu kochen beginnt, etwas kaltes Wasser begeben. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Jiaozi mit Sojasauce und Sambal Oelek servieren.

Zutaten für 4 Portionen

300 g	Weissmehl
1.5 dl	Wasser
40 g	Lauch
50 g	Karotten
50 g	Sellerie
1 EL	Erdnussöl
1	Knoblauchzehe
150 g	Rindshackfleisch
	Sojasauce
	Sambal Oelek
150 g	Chinakohl
1	Zwiebel
1 EL	Sesamöl
2 EL	Sesamsamen
	Mehl zum Auswallen