

Lukas Grossmann

KÜCHENRATGEBER

GYOZA, DUMPLINGS & CO.



G|U

TEIGREZEPTE FÜR

Jiaozi & Mandu, Wonton & Gyoza

Drei Grundteige decken den Großteil klassischer asiatischer Dumplings ab. Unterschiede entstehen weniger durch die Zutaten als durch Verarbeitung, Wassertemperatur, Ruhezeiten und Teigstärke. Diese Faktoren bestimmen Elastizität, Biss und Verwendung. Die folgenden Rezepte ergeben je 20 Teigblätter und lassen sich gut vorbereiten.

1.

DUMPLING-TEIG FÜR JIAOZI & MANDU

Kräftig, elastisch und universell einsetzbar. 250 g Weizenmehl (Type 405) mit 1 Prise Salz mischen. 120 ml kochendes Wasser einrühren, bis sich grobe Teigbrocken bilden, dann 60 ml zimmerwarmes Wasser nach und nach zugeben und alles zu einem glatten, festen Teig verkneten. Den Teig zu einer Rolle formen, abgedeckt 20–30 Min. ruhen lassen. In 20 Stücke teilen und zu dünnen Kreisen von je ca. 10 cm ausrollen. Zum Arbeiten etwas Mehl verwenden.

2.

WONTON-TEIG

Fein, glatt und zart, ideal für Suppen und zum Frittieren. 250 g Weizenmehl (Type 405) mit 1 Prise Salz mischen. 1 Ei (M) und 80–90 ml Wasser einarbeiten und alles zu einem glatten, eher festen Teig verkneten. Abgedeckt 30 Min. ruhen lassen, anschließend sehr dünn ausrollen, mehrfach falten und erneut ausrollen. Den Teig in 8–9 cm große Quadrate schneiden.

3.

GYOZA-TEIG

Sehr dünn, zart und ideal für knusprig gebratene Dumplings. 250 g Weizenmehl (Type 405) mit ½ TL Salz mischen. 155–160 ml kochendes Wasser unter Rühren zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in Folie gewickelt mindestens 30 Min. ruhen lassen. Sehr dünn ausrollen und 8–9 cm große Kreise ausstechen. Teigreste erneut verkneten und ausrollen. Zum Arbeiten etwas Stärke verwenden.



KEY INGREDIENTS: DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN FÜR ASIA-TEIGTASCHEN

Für köstliche Gyozas und Co. braucht es immer eine Teighülle, eine aromatische Füllung, deren Basis Fleisch, Fisch oder Vegetarisches sein kann – und natürlich die typische Würze der Länder.

1.

TEIGHÜLLEN

Im Alltag arbeite ich meist mit gekauften Teigen. Sie sind konstant, elastisch, direkt einsatzbereit und sparen Zeit. Gerade bei größeren Mengen liefern sie verlässliche Ergebnisse. Nachteil: weniger Einfluss auf Stärke, Hydratation und Biss. Frischer, selbst gemachter Teig gibt mehr Kontrolle über Textur und Dicke, ist aber aufwendiger in Vorbereitung und Verarbeitung.



2.

FRISCHE FÜLLUNG

Für die Füllung braucht es Frische, Bindung und feine Textur. Das aromatische Rückgrat bilden meist Ingwer und Frühlingszwiebeln. Sie bringen Schärfe, Frische und Süße und tragen Fleisch, Fisch oder Tofu geschmacklich. Darauf baut die eigentliche Hauptzutat auf. Beispiele sind darüber hinaus: Pilze (wie Shiitake), Mungbohnen-sprossen oder Schnittknoblauch.

3.

UMAMI

Konzentrierte Würzträger schenken der Füllung Länge und Komplexität. Sie verstärken vorhandene Aromen und sorgen für geschmackliche Power, ohne dominant zu wirken. Die genaue Dosierung ist wichtig. Dazu gehören Austernsauce, Dashi-Pulver, Misopaste, Fischsauce.

4.

WÜRZSAUCEN & ÖLE

Salz, Säure und aromatische Öle strukturieren Füllung und Dip. Sie setzen Kontraste, heben Aromen hervor und sorgen für ein klares Geschmacksprofil. Erst abschmecken, dann justieren. Die Hauptrollen spielen Sojasauce, chinesischer schwarzer Essig, Sesamöl, Chiliöl.



PRAKTISCHES ZUBEHÖR

für die Dumpling-Küche

Die meisten Utensilien finden sich gewiss in jeder Küche, ein paar spezielle Tools kann man sich zulegen, aber es geht auch ohne.

SCHÜSSELN FÜR ZUBE- REITUNG & DIP

Große Rührschüsseln zum Mischen der Füllung, kleine Schalen zum Abschmecken und Servieren.

SCHAUMLÖFFEL, LÖFFEL & KELLE

Zum Portionieren der Füllung und zum schonenden Herausheben gegarter Dumplings, ohne die Teighülle zu beschädigen.

EINLAGEN FÜR DAS DÄMPFGEFÄSS

Sie verhindern Ankleben und halten die Unterseite intakt: gelochte Fertigeinlagen, zugeschnittenes Backpapier oder China-kohlblätter.

GROSSE BESCHICHTETE PFANNE MIT DECKEL

Für den Gyoza-Style: erst anbraten für einen knusprigen Boden, dann mit wenig Flüssigkeit dämpfen; alternativ im großen Topf klassisch kochen.

DIY-DUMPLING- TOOLS

Es gibt ein spezielles Nudelholz für Dumplings, es sorgt für gezielt dünn ausgerollte Ränder; die Dumpling-Falthilfe garantiert gleichmäßige, reproduzierbare Formen.

DÄMPFGEFÄSSE

Zum schonenden Garen über Wasserdampf, z. B. Bambusdämpfer, Metall-Dämpfeinsätze oder ein Topf mit passendem Siebeinsatz.



HIER
ÖFFNEN



SO GEHT'S: DUMPLINGS FALTEN

1 KLASSISCHER HALBMOND (OHNE FALTUNG)



1. Teigblatt mittig füllen, Rand leicht befeuchten.



2. Teig zu einem Halbkreis schließen, Luft vorsichtig herausdrücken.



3. Ränder sauber zusammendrücken und versiegeln, flach ablegen.

2 HALBMOND MIT FALTUNG



1. Füllung mittig platzieren, Teig halbieren.



2. Eine Seite glatt halten, gegenüberliegende Seite in 3–5 kleine Falten legen.



3. Falten gegen die glatte Seite drücken und vollständig verschließen.

3 XIAO LONG BAO (RUND VERKNOTET)



1. Teig rund auslegen, Füllung mittig setzen.



2. Rand rundherum in kleinen, gleichmäßigen Falten nach innen legen.



3. Falten oben bündeln, leicht eindrehen und verschließen.

4 WONTON



1. Quadratisches Teigblatt diagonal zum Dreieck falten.



2. Ränder fest zusammendrücken, Luft entfernen.



3. Die beiden Spitzen nach vorn führen und überlappend zusammendrücken.

5 MANDU (RUNDE TORTELLINI)



1. Füllung mittig platzieren, Teigrand halbmondförmig schließen.



2. Die Enden zueinanderführen, sodass eine runde Form entsteht.



3. Die Spitzen übereinanderlappen und die Ränder gut andrücken.

6 EASY WONTON (BEUTELFORM)



1. Quadratisches Blatt füllen.



2. Alle vier Ecken nach oben führen.



3. Oben zusammendrücken oder leicht eindrehen, locker verschließen.

LUKAS GROSSMANN

GYOZAS, DUMPLINGS & CO.



FOTOGRAFIE: MARIA GROSSMANN

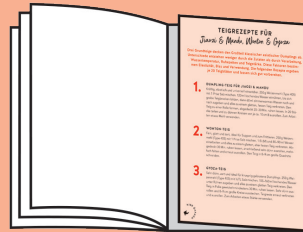
INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

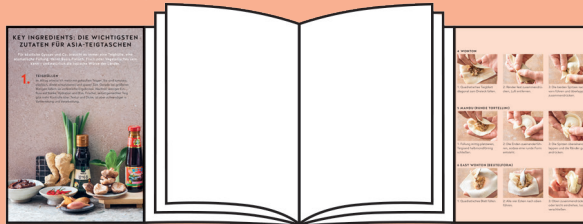
PRAKTISCHES
ZUBEHÖR FÜR
DIE DUMPLING-
KÜCHE



TEIGREZEPTE
FÜR JIAOZI &
MANDU, WON-
TON & GYOZA



Immer griffbereit:
KEY INGREDIENTS



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
DUMPLINGS
FALTEN

UNSER
GU-
CLOW

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06
JIAOZI, WONTON & CO.



26
MANDU & GYOZA



44
HEFE-BAOZI



52
SÜSSE DUMPLINGS

- 04 Der Autor
- 05 Crispy-Chili-Öl
- 60 Register
- 62 Impressum

LUKAS GROSSMANN

Dumplings sind nicht nur unglaublich lecker, sie erzählen auch von Herkunft, Handwerk und Gemeinschaft. Zwischen Ritual und Alltagsküche entfalten Dumplings im Detail eine erstaunliche Vielfalt, die unseren Autor immer wieder aufs Neue begeistert.

Was haben Dumplings weltweit gemeinsam?

Kaum ein Gericht spiegelt Kultur und Alltag so unmittelbar wie Dumplings.

Es gibt sie weltweit – gekocht, gedämpft, gebraten oder frittiert – in zahllosen Formen und mit unterschiedlichsten Füllungen. Und doch folgen sie oft einem klaren Prinzip: Teig, Füllung, Form, Hitze.

Warum hast du dich für Rezepte aus Asien entschieden?

Für dieses Buch habe ich mich auf den südostasiatischen Raum von China bis Taiwan über Japan und Korea konzentriert. Nicht weil andere Regionen weniger spannend wären, sondern weil hier eine außergewöhnliche Dichte an Techniken und Bedeutungen entstanden ist. Jiaozi, Wonton, Gyoza, Mandu oder Baozi basieren auf ähnlichen

Grundlagen – und unterscheiden sich doch entscheidend in Teigführung, Faltung, Garmethode und der Art der Sauce, die dazu gereicht wird.



Was ist für dich das Besondere?

Was mich besonders fasziniert, ist ihre Vielschichtigkeit. Dumplings stehen für Gemeinschaft, für Feste, für Neuanfang. Sie werden im Familienkreis gemeinsam gefaltet, zu bestimmten Anlässen serviert und sind oft mehr Ritual als schnelle Mahlzeit. Dieses Buch versteht sich als Einladung, Techniken zu lernen und Variationen zu erleben. Viele Rezepte orientieren sich eng

an klassischen Vorbildern, andere öffnen bewusst Spielräume. Gerade die Kombination aus Textur, Würzung und Sauce zeigt, wie viel Bandbreite in dieser scheinbar einfachen Form steckt.

REZEPT MIT 5 ZUTATEN: CRISPY-CHILI-ÖL

4 EL Chiliflocken, 1 TL Fünf-Ge-
würze-Pulver, 2 EL gerösteten
Sesam in eine hitzebeständige
Schüssel geben.

250 ml neutrales Öl in
einem kleinen Topf
langsam auf 120–130°
erhitzen.

4 Knoblauchzehen
schälen und in dünne
Scheiben schneiden.

*Knoblauch im Öl bei kleiner Hitze goldgelb
braten, nicht bräunen. Öl samt Knoblauch
über die Chilimischung gießen. Kurz um-
rühren und vollständig abkühlen lassen.
In ein sauberes Glas füllen.
Nach Belieben mit fermentierten Sojaboh-
nen, gehackten gerösteten Erdnüssen und
fein geschnittenen Frühlingszwiebeln so-
wie 1 Prise Zucker variieren.*





JIAOZI, WONTON & CO.

aus China & Taiwan

JIAOZI MIT RIND UND KREUZKÜMMEL

einer der Klassiker zum chinesischen Neujahrsfest

250 g Mehl (Type 405)
Salz
1 Pak Choi (ca. 150 g)
1 Knoblauchzehe
3 Frühlingszwiebeln
250 g Rinderhackfleisch
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Sojasauce
2 EL chinesischer Reisessig

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten

Gut zu wissen

Die Kombination aus Rinderfleisch und Kreuzkümmel steht für die aromatische Handschrift Yunnans und verleiht den Jiaozi Tiefe, Wärme und Charakter.

1 Das Mehl und 1 Prise Salz in einer großen Schüssel mischen. 180 ml Wasser aufkochen, ca. 120 ml kochend heißes Wasser in das Mehl rühren, bis sich grobe Teigbrocken bilden. Restliches Wasser (60 ml) nach und nach zugeben und alles zu einem glatten, festen Teig verkneten. Den Teig zu einer Rolle formen, in ca. 20 Stücke teilen und diese zu dünnen, runden Teigblättern ausrollen. Bis zur Verwendung leicht bemehlen und abgedeckt beiseitestellen.

2 Pak Choi putzen, waschen und sehr fein schneiden. 1 TL Salz dazugeben und untermischen, kurz ziehen lassen und gründlich ausdrücken. Knoblauch schälen und fein hacken. 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.

3 Hackfleisch, Pak Choi, Knoblauch, gehackte Frühlingszwiebeln und Kreuzkümmel gründlich vermengen, bis eine saftige, gleichmäßige Masse entsteht. Je 1–2 TL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Ränder leicht anfeuchten, Teigblatt zu einem Halbmond zusammenklappen und fest verschließen.

4 Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Jiaozi portionsweise hineingeben und jeweils 3–4 Min. garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

5 Die übrige Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein hacken, mit Sojasauce und Reisessig verrühren. Die Jiaozi heiß mit der Sauce servieren.



SHIITAKE-LAUCH-DUMPLINGS IN CHILIÖL

Fokus auf Umami, Würze und Sauce

200 g frische Shiitake (Pilze)
1 Stück Ingwer (15 g)
1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln
50 g Tianjin (eingelegter chinesischer Kohl)
1 Ei (M)
20 Dumpling-Skin-Teigblätter
Salz
1 TL Sichuan-Pfeffer
3 EL Crispy-Chili-Öl
2 EL helle Sojasauce
1 EL chinesischer schwarzer Essig
1 TL gerösteter Sesam

1 Die Shiitake putzen, Stiele entfernen, Pilze sehr fein hacken. In einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5–6 Min. anbraten, bis sie weich sind und aromatisch duften. Vom Herd nehmen und 5 Min. abkühlen lassen.

2 Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. 2 EL für die Sauce beiseitelegen. Tianjin-Kohl fein hacken. Pilze mit Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Schnittknoblauch, Tianjin-Kohl und Ei in einer Schüssel zu einer gut gebundenen Masse vermengen.

3 Je 1–2 TL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Den Teig zu einem Halbmond zusammenklappen, die Mitte fixieren und an einer Seite kleine Falten legen, diese an der glatten Kante festdrücken, sodass eine gefaltete Halbmondform entsteht.

4 Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Die Hitze reduzieren, es darf nicht sprudelnd kochen. Die Dumplings darin portionsweise in 3–4 Min. gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Das Kochwasser beiseitestellen.

5 Sichuan-Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt. In einem Mörser grob zerstoßen. Chiliöl, Sojasauce, Essig, Sichuan-Pfeffer und 5 EL heißes Kochwasser verrühren. Dumplings anrichten, mit Sauce überziehen und mit übrigen Frühlingszwiebelringen bestreuen. Sofort servieren.





POTSTICKERS

Kontrast aus Röstaroma und weichem Kern

FÜR DIE DUMPLINGS

1 Möhre (ca. 100 g)
1 Knoblauchzehe
1 Bund Koriandergrün (ca. 30 g)
250 g Tofu
1 EL fermentierte Sojabohnenpaste
20 Dumpling- Skin-Teigblätter
2 EL Öl zum Braten

FÜR DEN DIP

3 EL schwarzer chinesischer Essig
1 EL Sojasauce
1 EL Chiliöl
etwas Koriandergrün

AUSSERDEM

1 große beschichtete Pfanne mit Deckel

1 Für die Dumplings die Möhre putzen, waschen, schälen und sehr fein reiben oder hobeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2 Tofu in einer Schüssel mit der Gabel zerkrümeln. Möhre, Knoblauch, Koriander und Sojabohnenpaste dazugeben und alle Zutaten gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.

3 Jeweils 1–2 TL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Die Teigblätter locker zusammenklappen und so an der oberen Kante andrücken.

4 Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Öl hineingeben. Dumplings mit dem Boden nach unten dicht an dicht in die Pfanne setzen und in 2–3 Min. goldbraun anbraten.

5 Etwa 100 ml Wasser in die Pfanne gießen, sofort den Deckel auflegen und die Dumplings 3–4 Min. sanft garen, das Wasser darf nur leicht köcheln. Deckel abnehmen und die Hitze kurz erhöhen, bis das restliche Wasser verdampft ist und der Boden der Dumplings erneut knusprig wird.

6 Für den Dip Essig, Sojasauce und Chiliöl verrühren. Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und unterheben. Die Dumplings heiß mit dem Dip servieren.

GEDÄMPFTE SUPPEN-DUMPLINGS

fein gefaltet, mit flüssigem Kern

250 ml kräftige Hühnerbrühe
(ersatzweise Schweinebrühe)
3 Blatt Gelatine
250 g Mehl (Type 405)
Salz
3 Frühlingszwiebeln (ca. 60 g)
1 Stück Ingwer (25 g)
250 g Schweinehackfleisch
1 TL chinesischer gemahlener
Pfeffer
4 EL Sojasauce
2 EL geröstetes Sesamöl
4 EL chinesischer schwarzer Essig

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
Dämpfeinsatz mit Backpapier

Tipp

Die Dumplings lassen sich gut vorbereiten und bis zur Zubereitung abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

1 Brühe erhitzen. Gelatine in kaltem Wasser ca. 5 Min. einweichen, ausdrücken und in der Brühe auflösen. In eine flache Form gießen und im Kühlschrank in ca. 2 Std. fest werden lassen.

2 Mehl und 1 Prise Salz mischen. 100 ml Wasser aufkochen und einrühren, 40 ml kaltes Wasser nach und nach zugeben, alles zu einem glatten, festen Teig verkneten. Zu einer Rolle formen, in ca. 12 Stücke teilen und diese zu dünnen, runden Teigblättern ausrollen. Abgedeckt beiseitestellen.

3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und sehr fein hacken. 15 g Ingwer schälen und fein hacken. Hackfleisch mit Frühlingszwiebeln, gehacktem Ingwer, Pfeffer, 2 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl gründlich verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Die gelierte Brühe sehr fein würfeln und vorsichtig unterheben. Je 2 EL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Den Rand anheben und in kleinen, überlappenden Falten rundherum zur Mitte legen, dabei die Falten stets zur gleichen Seite einschlagen. Die Öffnung oben zusammendrücken und leicht eindrehen, sodass ein straffer Knoten entsteht.

4 Einen Dämpfeinsatz mit Backpapier auslegen. Dumplings mit Abstand einsetzen, über kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 6–8 Min. dämpfen, bis der Teig durchscheinend und die Füllung gar ist. Schwarzen Essig mit übriger Sojasauce (2 EL) und übrigem Sesamöl (1 EL) mischen. Übrigen Ingwer (10 g) schälen, in feine Streifen schneiden und unterrühren. Die Sauce zu den Dumplings reichen.



Beim Anstechen tritt die
aromatische Suppe aus
der Füllung aus und sorgt
für den charakteristischen
Xiao-Long-Bao-Moment.
Spätestens jetzt werden
Ihre Gäste staunen.

ZARTE SURF-&-TURF-DIM-SUM

Siu Mai aus der kantonesischen Küche

FÜR DIE TEIGTASCHEN

30 g getrocknete Shiitake (Pilze)
150 g rohe Garnelen
2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
125 g Schweinehackfleisch
1 TL Sesamöl
1 EL Austernsauce
1 TL Salz
20 Wonton-Teigblätter
2–3 EL Tobiko (nach Belieben; ersatzweise anderer Fischrogen)

FÜR DIE SAUCE

1 Frühlingszwiebel
2 EL Austernsauce
1 EL Chiliöl

AUSSERDEM

Dämpfeinsatz mit Backpapier
oder Chinakohlblättern

Geling-Tipp

Die Füllung nur kurz, aber gründlich mischen, damit sie locker bleibt und nicht zu fest wird.

- 1 Für die Teigtaschen die Shiitake in warmem Wasser ca. 20 Min. einweichen, ausdrücken und sehr fein hacken. Die Garnelen schälen, entdarmen und mit dem Messer fein hacken, sie sollen leicht stückig bleiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- 2 Schweinehack, Garnelen, Shiitake, Frühlingszwiebeln, Sesamöl, Austernsauce und Salz in einer Schüssel kurz und gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige, leicht klebrige Masse entsteht. Die Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen und je 1–2 TL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Das Teigblatt locker um die Füllung nach oben ziehen, dabei nicht verschließen. Die Seiten leicht andrücken, sodass die Füllung oben offen sichtbar bleibt. Überstehende Teigränder umklappen und andrücken.
- 3 Die Teigtaschen unten vorsichtig flach drücken, damit sie sicher stehen. Einen Dämpfeinsatz mit Backpapier oder Chinakohlblättern auslegen. Die Teigtaschen mit etwas Abstand einsetzen und über kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 6–8 Min. dämpfen, bis die Füllung gar und saftig ist. Nach Belieben etwas Fischrogen mittig auf die offene Füllung setzen. Die Teigtaschen sofort servieren.
- 4 Für die Sauce die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit Austernsauce, Chiliöl und 2 EL Wasser verrühren. Die Siu Mai heiß servieren.



GEDÄMPFTE GARNELEN-DUMPLINGS

leicht transparent, elegant und pur: Har Gow

FÜR DEN TEIG

150 g Mehl (Type 405)
100 g Kartoffelstärke
15 g Schweineschmalz (ersatzweise pflanzliche Alternative)

FÜR DIE FÜLLUNG

200 g rohe Garnelen (küchenfertig)
2 Frühlingszwiebeln (ca. 40 g)
1 Stück Ingwer (10 g)
50 g Bambussprossen
1 TL Sesamöl
1 TL Salz

AUSSERDEM

Bambusdämpfer und Backpapier
Mehl zum Arbeiten

Gut zu wissen

Für ein besonders gleichmäßiges Ergebnis können die Dumplings mit einer Form (mould) gemacht werden.

1 Für den Teig Mehl und Kartoffelstärke in einer hitzebeständigen Schüssel mischen. 250 ml Wasser aufkochen und auf einmal dazugießen, mit einem Holzlöffel rühren, bis ein Teig entsteht. Schmalz unterarbeiten, Teig kurz kneten, bis er glatt und formbar ist. Abgedeckt beiseitestellen.

2 Für die Füllung Garnelen grob hacken, ein Teil darf stückig bleiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und sehr fein hacken. Bambussprossen fein würfeln. Garnelen, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Bambussprossen, Sesamöl und Salz vorsichtig mischen, nicht zu stark drücken, damit die Füllung locker bleibt.

3 Den Teig auf einer leicht bemehlten Fläche dünn ausrollen und 20 Kreise ausstechen. Je 1–2 TL Füllung mittig auf 1 Teigkreis geben, diesen zu einem Halbmond zusammenklappen und die Mitte fixieren. An einer Seite kleine Falten nach innen legen, an der gegenüberliegenden glatten Teigkante festdrücken. Die Falten laufen fächerartig zur anderen Seite aus, sodass eine gebogene Halbmondform entsteht. Den Rand gut verschließen.

4 Den Bambusdämpfer mit Backpapier auslegen. Die Dumplings mit etwas Abstand einsetzen und über kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 6–7 Min. dämpfen, bis der Teig weich und leicht durchscheinend ist und die Füllung saftig gegart. Die Dumplings sofort servieren, idealerweise pur oder mit sehr leichter Sauce, damit der Garnelengeschmack im Vordergrund bleibt.





Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • 20 Min. Dämpfen • Pro Portion ca. 625 kcal, 34 g E, 39 g F, 35 g KH

DUMPLING-LASAGNE 🌿

gedämpft und überraschend anders

400 g Tofu
 2 Eier (M)
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 Stück Ingwer (2 cm)
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Austernsauce
 Pfeffer
 10 Wonton-Teigblätter
 150 ml kräftige Gemüsebrühe
 2 EL Crispy-Chili-Öl

AUSSERDEM

hitzeforme (15 × 20 cm)
 2 EL Öl für die Form

1 Tofu abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel grob zerdrücken, er darf leicht stückig bleiben. Eier verquirlen und unterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben. Mit 2 EL Austernsauce und Pfeffer unter die Tofumasse rühren, bis sich die Aromen verteilt haben.

2 Eine hitzeforme dünn mit Öl auspinseln und mit 2 Wonton-Teigblättern auslegen. Ein Drittel der Masse darauf verteilen, mit 50 ml Brühe begießen und 2 Teigblätter darauflegen. Den Vorgang zweimal wiederholen und mit 2 Teigblättern abschließen. Die Form in einen Topf mit 300 ml Wasser stellen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. dämpfen, bis die Masse gestockt ist und die Teigblätter weich sind. Crispy-Chili-Öl, übrige Austernsauce (2 EL) und 2 EL Wasser zu einer Sauce verrühren. Die Lasagne aus der Form lösen und sofort mit der Sauce servieren.



Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 495 kcal, 34 g E, 13 g F, 52 g KH

FISCH-JIAOZI IN BRÜHE

klar, sanft und ideal bei grauem Wetter

1 Bund Koriandergrün
 1 Stück Ingwer (10 g)
 200 g weißes Fischfilet ohne
 Haut (z. B. Kabeljau oder
 Seelachs)
 1 Knoblauchzehe
 1 Eiweiß
 3 EL helle Sojasauce
 Salz
 20 Dumpling-Skin-Teigblätter
 750 ml klare Fischbrühe (er-
 satzweise Hühnerbrühe)
 1 TL Dashi-Pulver
 150 g chinesischer Blattkohl
 (z. B. Napa oder Pak Choi)

1 Koriander waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, Stängel sehr fein schneiden. Ingwer schälen, sehr fein hacken. Beides mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. stehen lassen. Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und mit dem Messer sehr fein hacken, bis eine leicht klebrige Masse entsteht. Knoblauch schälen und fein reiben. Fischfarce mit Knoblauch, Eiweiß, 1 EL Sojasauce und Salz verrühren. Ingwer-Koriander-Wasser samt Einlage vorsichtig unterheben.

2 Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen. Je 1–2 TL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Zu einem Halbmond zusammenklappen, die Mitte fixieren und an einer Seite kleine Falten legen, diese an der glatten Kante festdrücken. Die Brühe mit dem Dashi-Pulver erhitzen, mit übriger Sojasauce (2 EL) würzen. Kohl putzen, waschen, dazugeben und 1–2 Min. sanft garen. Hitze reduzieren, die Brühe soll nicht kochen. Dumplings einlegen und 5–6 Min. garen, bis sie oben schwimmen. Mit Brühe und Gemüse servieren.

THAI-STYLE-WONTON

goldbraun frittiert und ordentlich spicy

FÜR DIE WONTON

- 1 Stück Ingwer (15 g)
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Bird's Eye Chili
- 1 kleines Bund Koriandergrün
- 250 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Fischesauce
- 20 Wonton-Teigblätter

FÜR DEN DIP

- 3 EL Sweet-Chili-Sauce
- 1 EL Reisessig (ersatzweise Limetensaft)
- 2 EL Fischesauce

AUSSERDEM

- Öl zum Frittieren

1 Für die Wonton Ingwer schälen und sehr fein hacken. Zitronengras von den äußeren Blättern befreien und nur den unteren zarten Teil sehr fein schneiden. Chili waschen, halbieren, nach Wunsch entkernen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

2 Rinderhack mit Ingwer, Zitronengras, Chili, Fischesauce und Koriander in einer Schüssel gründlich vermengen, bis eine gleichmäßige, gut gewürzte Masse entsteht.

3 Die Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen und je 1 TL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Das Wonton-Teigblatt über der Füllung zu einem Dreieck zusammenklappen und rund um die Füllung andrücken, sodass keine Luft eingeschlossen ist. Den Dumpling mit der gefalteten Seite nach vorn auf die Arbeitsfläche legen, die beiden unteren Spitzen zueinander führen und in der Mitte zusammendrücken, bis sie fest verbunden sind.

4 Öl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne auf ca. 170° erhitzen. Die Wonton portionsweise ins heiße Öl geben und 3–4 Min. frittieren, bis sie gleichmäßig goldbraun und knusprig sind. Zwischendurch vorsichtig wenden. Die fertigen Wonton mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Für den Dip die Sweet-Chili-Sauce mit Reisessig und Fischesauce zu einer süß-säuerlich-scharfen Sauce verrühren. Die Wonton heiß servieren und direkt in den Sweet-Chili-Dip tauchen.





Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 870 kcal, 38 g E, 54 g F, 59 g KH

CHICKEN-WONTON-LAKSA

cremige Kokosbrühe trifft zarte Wonton

1 l Hühnerbrühe
400 g Kokosmilch
60 g Laksa-Paste
2 EL Fischesauce
2 EL brauner Zucker
100 g frittierte Tofupuffs
(Asialaden)
150 g Hähnchenfleisch
150 g Mungbohnen sprossen
1 TL Salz
2 Knoblauchzehen
12 Wonton-Teigblätter

1 Brühe und Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Laksa-Paste einrühren, die Mischung bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. sanft köcheln lassen. Mit Fischesauce und Zucker abschmecken. Tofupuffs halbieren und einlegen, die Brühe warm halten. Hähnchen trocken tupfen und fein hacken. Sprossen waschen, die Hälfte fein hacken, salzen, ca. 5 Min. ziehen lassen und gründlich ausdrücken. Übrige Sprossen beiseitelegen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit gehackten Sprossen und Hähnchen zu einer leicht klebrigen Masse vermengen.

2 Mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis formen und 1 Teigblatt locker darüberlegen. 1 gehäuften TL Füllung in die Mitte drücken und den Teig durch Zusammenführen der Finger um die Füllung verschließen. Die Brühe erneut erhitzen, sie darf nur leicht siedend sein. Dumplings einlegen und 6–8 Min. ziehen lassen, bis sie oben schwimmen und das Hähnchen durchgegart ist. Auf Schalen verteilen und mit heißer Brühe und übrigen Sprossen servieren.



Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung • 15 Min. Garen • Pro Portion ca. 840 kcal, 53 g E, 20 g F, 101 g KH

YUN-TUN-BOWL

zwischen Streetfood und Sonntagsbraten

350 g Schweinefilet
 2 EL Honig
 3 EL helle Sojasauce
 2 EL Hoisin-Sauce
 Salz
 100 ml chinesischer Kochwein
 2 TL Fünf-Gewürze-Pulver
 2 Pak Choi
 10 Wonton-Teigblätter
 150 g Mie-Eiernudeln
 1 EL Sesamöl

AUSSERDEM

ofenfeste Form
 Öl zum Frittieren

1 Fleisch in drei gleich große Stücke schneiden. Honig, Sojasauce, Hoisin-Sauce, 1 Prise Salz, Kochwein und Gewürz verrühren. Fleisch damit bestreichen, ca. 20 Min. ziehen lassen. Ofen auf 200° vorheizen. Zwei Fleischstücke in eine ofenfeste Form legen, mit Marinade begießen und im Ofen (Mitte) 15 Min. braten, öfter mit Marinade bepinseln.

2 1 Pak Choi putzen, waschen, grob schneiden und mit dem übrigen Fleisch und 1 Prise Salz im Zerkleinerer fein mixen. Teigblätter auslegen, leicht anfeuchten, die Mischung darauf verteilen, Teigblätter diagonal zusammenklappen und die Ränder gut verschließen. Öl zum Frittieren auf 170° erhitzen. Wonton portionsweise goldbraun frittieren, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen, übrigen Pak Choi längs halbieren und im Nudelwasser 2 Min. mitkochen, beides in ein Sieb abgießen. Fleisch aus dem Ofen nehmen, Nudeln mit Bratensaft und Sesamöl mischen. Fleisch in Scheiben schneiden, alles auf Schalen verteilen und servieren.



MANDU & GYOZA

aus Korea & Japan

MANDU MIT HACKFLEISCH UND TOFU

Seoul-Style-Dumplings

60 g Dangmyeon (Süßkartoffelglasnudeln)
100 g Mungbohnsprossen
100 g Tofu
½ Zwiebel
2 Shiitake (Pilze)
30 g Schnittknoblauch (ersatzweise Lauch)
1 Knoblauchzehe
100 g gemischtes Hackfleisch
1 Ei (M)
7 EL Ganjang (koreanische Sojasauce)
2 EL Sesamöl
20 Mandu-Teigblätter

AUSSERDEM

Öl zum Braten

1 Dangmyeon in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen, ca. 10 Min. einweichen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, sehr fein schneiden. Sprossen mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, gründlich ausdrücken und grob hacken. Tofu in einem Tuch kräftig ausdrücken, dann fein zerkrümeln. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Shiitake putzen und klein schneiden. Schnittknoblauch putzen, waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Tofu, Dangmyeon, Sprossen und vorbereitetes Gemüse zugeben. Ei, 3 EL Ganjang, 1 EL Sesamöl sowie die Hälfte von Knoblauch und Schnittknoblauch einarbeiten. Alles gründlich mischen, bis eine saftige, gleichmäßig gebundene Masse entsteht.

3 Übrige Ganjang (4 EL) und restliches Sesamöl (1 EL) mit übrigem Knoblauch und Schnittknoblauch in einem Schälchen zu einem Dip verrühren. Beiseitestellen.

4 Die Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen. Je 1–2 EL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben, Teigblatt zu einem Halbmond schließen und die Mitte fixieren. Auf einer Seite wenige tiefe Falten legen und auf der gegenüberliegenden Teigkante festdrücken, sodass eine leicht bauchige Mandu-Form entsteht. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mandu darin bei mittlerer Hitze rundherum 5–6 Min. anbraten. Dabei zwischendurch abdecken, wenden und weiterbraten, bis sie goldbraun sind und die Füllung gar ist. Die Mandu heiß mit dem Dip servieren.





Für Kimchi-Mandu gut gereiftes Frischkimchi aus dem Kühlregal verwenden. Dosenware ist oft zu weich und verliert beim Ausdrücken Struktur und Aroma. Der eingekochte Kimchisaft konzentriert Säure, Schärfe und Umami und macht die Füllung intensiver, ohne sie wässrig werden zu lassen.

KIMCHI MANDU

scharf, fermentiert und typisch koreanisch

150 g Kimchi (fermentiertes
Gemüse; Kühlregal)
2 Knoblauchzehen
200 g fester Tofu
Öl zum Braten
3 Frühlingszwiebeln
6 EL Ganjang (koreanische
Sojasauce)
1 Ei (M)
3 EL Sesamöl
1 EL Zucker
20 Mandu-Teigblätter
2 EL Reisessig
2 EL heller Sesam

AUSSERDEM

Dämpfeinsatz mit Backpapier
oder Chinakohlblättern

1 Kimchi grob hacken und in ein Sieb geben. Die Flüssigkeit gründlich ausdrücken und auffangen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Tofu in einem Tuch kräftig ausdrücken, dann fein zerkrümeln. In einer Pfanne mit etwas Öl und dem Knoblauch 6–8 Min. anbraten. Mit dem Kimchisaft ablöschen und reduzieren, bis er fast vollständig verdampft ist. Abkühlen lassen.

2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Kimchi, Frühlingszwiebeln und Tofu in eine Schüssel geben. 3 EL Ganjang, das Ei und 1 EL Sesamöliterrühren. Mit dem Zucker abschmecken, alles gründlich zu einer saftigen, aromatischen Füllung vermischen.

3 Die Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen. Je 2 EL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben, den Teigrand rundherum leicht anheben und in weichen Falten locker an die Füllung legen. Die Seiten sanft zueinanderführen und anlegen, sodass eine runde, offene Form entsteht. Die Kanten gut andrücken.

4 Einen Dämpfeinsatz mit Backpapier oder Chinakohlblättern auslegen. Die Mandu mit etwas Abstand einsetzen und über sanft kochendem Wasser 6–7 Min. dämpfen, bis der Teig weich und die Füllung heiß und gar ist.

5 Den Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis er zu springen beginnt. Restliche Ganjang (3 EL), Reisessig, übriges Sesamöl (2 EL) und den Sesam verrühren. Die Kimchi-Mandu heiß mit der Sauce servieren.



Für 2 Personen • 45 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 510 kcal, 28 g E, 11 g F, 74 g KH

MANDU-SUPPE MIT REISKUCHEN

leicht, wohltuend und traditionell serviert

150 g Hähnchenfleisch

1 kleine Möhre

⅓ Stange Lauch

1 Stück Ingwer (10 g)

1 Knoblauchzehe

2 EL Ganjang (koreanische

Sojasauce; ersatzweise helle
Sojasauce)

10 Mandu-Teigblätter

2 TL Dashi-Pulver

200 g Tteok (koreanische

Reiskuchenscheiben; frisch
oder TK)

3 Frühlingszwiebeln

Nori (getrockneter Seetang)

2 TL Sesamöl

1 Hähnchen trocken tupfen, grob würfeln. Möhre putzen, schälen, grob schneiden. Lauch putzen, waschen, klein schneiden. Alles im Mixer zu einer gleichmäßigen, leicht strukturierten Masse mixen. Ingwer schälen, fein reiben. Knoblauch schälen, fein hacken. Fleischmasse mit Ingwer, Knoblauch und 1 EL Ganjang vermengen.

2 Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen, je 1 EL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben, Teigblatt zu einem Halbmond falten, die Ränder sorgfältig verschließen. In einem großen Topf 1 l Wasser erhitzen, das Dashi-Pulver einrühren. Brühe aufkochen, übrige Ganjang (1 EL) zugeben, Reiskuchen einlegen und 2–3 Min. sanft kochen, bis sie weich werden. Mandu in die Suppe geben und in 6–8 Min. gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen und die Füllung gar ist. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Seetang fein schneiden. Die Suppe in Schalen verteilen, mit Sesamöl würzen und mit Frühlingszwiebeln sowie Seetang servieren.



Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 465 kcal, 13 g E, 20 g F, 58 g KH

GLASNUDEL-EIER-MANDU

eher ein Omelett, trotzdem Mandu

- 1 Möhre (ca. 60 g)
- 1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 kleine Chilischote (rot oder grün; nach Belieben)
- 120 g Dangmyeon (Süßkartoffelglasnudeln)
- 3 Eier (M)
- 1 TL Sesamöl
- Salz | Pfeffer
- Öl zum Braten
- 2 EL Gochujang (koreanische Würzpaste)
- 2 EL Ganjang (koreanische Sojasauce; ersatzweise helle Sojasauce)

1 Möhre putzen, schälen und sehr fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chili – falls verwendet – waschen, halbieren, entkernen und sehr fein hacken. Dangmyeon-Glasnudeln in kochendem Wasser 5 Min. garen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen und fein schneiden. Gemüse und Dangmyeon in eine Schüssel geben. Eier unterrühren und die Mischung mit Sesamöl, etwas Salz und Pfeffer würzen, bis sie gleichmäßig gebunden ist.

2 Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Je eine kleine Kelle Teig hineingeben und flach verstreichen. Sobald die Unterseite goldgelb ist, den Pfannkuchen in der Mitte zusammenklappen, sodass eine halbmondförmige Mandu entsteht. Wenden und 2–3 Min. braten, bis Ei und Glasnudeln vollständig gegart sind. Gochujang mit Ganjang-Sojasauce und 4 EL Wasser glatt rühren und mild salzig abschmecken. Die Mandu warm mit der Sauce servieren.

KOREANISCHE ROLLING DUMPLINGS

Gulim Mandu – Genuss ohne Teig

200 g Mungbohnenprossen
200 g fester Tofu
1 Bund Schnittknoblauch
1 kleine Zwiebel (ca. 60 g)
250 g Rinderhackfleisch
1 Ei (M)
3 EL Ganjang (koreanische Soja-
sauce)
1 EL Sesamöl
1 EL Pflaumenmarmelade
4 EL Mehl (Type 405)
4 EL Maisstärke (ersatzweise
Kartoffelstärke)

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
Dämpfeinsatz
Öl für den Dämpfeinsatz

Gut zu wissen

Die Kugeln vor dem zweiten
Wälzen kurz ruhen lassen –
nur so bildet sich die feine,
gleichmäßige Stärkehülle.

1 Mungbohnenprossen mit kochendem Wasser überbrühen, in ein Sieb abgießen, leicht abkühlen lassen und sehr gründlich ausdrücken. Fein hacken und nochmals ausdrücken, damit möglichst wenig Flüssigkeit verbleibt.

2 Tofu in ein Tuch geben und kräftig ausdrücken, dann fein zerbröseln. Schnittknoblauch putzen, waschen und sehr fein hacken. Zwiebel schälen und ebenfalls sehr fein hacken.

3 Hackfleisch, Tofu, Sprossen, Schnittknoblauch und Zwiebel in eine große Schüssel geben. Ei zugeben und mit Sojasauce, Sesamöl und Pflaumenmarmelade gründlich mischen, bis eine saftige, gleichmäßig gebundene Masse entsteht. Von der Masse je ca. 2 EL abnehmen und zwischen den Handflächen zu glatten Kugeln rollen.

4 Mehl und Stärke auf einem Teller mischen. Die Kugeln einzeln darin wälzen, auf einen leicht bemehlten Teller legen und kurz ruhen lassen, bis die Oberfläche leicht feucht wird. Anschließend ein zweites Mal in der Mehl-Stärke-Mischung wenden, sodass sich eine dünne Hülle bildet.

5 Einen Dämpfeinsatz leicht einölen. Die Dumplings mit Abstand einsetzen, abdecken und über kochendem Wasser bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. dämpfen, bis sie fest und saftig sind. Heiß servieren, pur oder mit etwas milder Sojasauce.



YAKI GYOZA MIT SCHWEIN UND KOHL

Klassiker aus Japan

¼ Chinakohl (ca. 200 g)
Salz
1 Bund Schnittknoblauch (ca. 40 g;
ersatzweise Frühlingszwiebeln
oder Schnittlauch)
1 Stück Ingwer (20 g)
1 Knoblauchzehe
250 g Schweinehackfleisch
3 EL helle Sojasauce
2 EL Mirin
1 EL Sesamöl
20 Gyoza-Teigblätter

AUSSERDEM

große beschichtete Pfanne mit
Deckel
Öl zum Braten

Geling-Tipp

Nach dem Angießen des Wassers die Hitze nicht zu hoch schalten. Erst dämpfen, dann offen bei mittlerer Hitze ausbraten – so entsteht der typische goldene, gleichmäßige knusprige Boden.

1 Chinakohl putzen, waschen und sehr fein hacken. In eine Schüssel geben, leicht salzen und 10 Min. stehen lassen. Anschließend kräftig ausdrücken.

2 Schnittknoblauch putzen, waschen, sehr fein schneiden. Ingwer schälen, die Hälfte fein reiben, Rest in sehr feine Streifen schneiden, diese beiseitelegen. Knoblauch schälen, fein hacken. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Chinakohl, Schnittknoblauch, geriebenen Ingwer und Knoblauch zugeben. 2 EL Sojasauce, 1 EL Mirin und das Sesamöl einarbeiten und alles gründlich mischen, bis die Masse leicht bindet und saftig wirkt.

3 Die Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen. Je ca. 1 EL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Teigblatt zu einem Halbmond zusammenklappen und von einer Seite beginnend kleine Falten in die vordere Teigkante legen. Jede Falte fest auf die hintere glatte Kante drücken, bis der Dumpling ganz verschlossen ist.

4 Eine große Pfanne erhitzen und etwas Öl zugeben. Die Gyoza mit dem Boden nach unten einsetzen und in 2–3 Min. goldbraun braten. Etwa 80 ml Wasser dazugeben, sofort den Deckel auflegen und die Gyoza weitere 3–4 Min. dämpfen, bis die Füllung gar ist. Deckel abnehmen, restliches Wasser verdampfen lassen, sodass der Boden der Gyoza erneut knusprig wird.

5 Restliche Sojasauce (1 EL) und übrigen Mirin (1 EL) mit den Ingwerstreifen mischen. Die Gyoza sofort servieren und in die Ingwersauce dippen.



GYOZA MIT LACE-BODEN

extraknuspriger Boden für viel Crunch

200 g fester Tofu
6 Shiitake (Pilze, ca. 120 g)
1 kleine Zucchini | Salz
1 Knoblauchzehe
4 EL helle Sojasauce
2 EL Sesamöl
20 runde Gyoza-Teigblätter
1 EL Mehl
3 EL Kewpie (japanische Mayonnaise)
Saft und abgeriebene Schale
von 1 Bio-Limette

AUSSERDEM

große beschichtete Pfanne mit
Deckel
Öl zum Braten

Geling-Tipp

Die Pfanne erst vom Herd ziehen, wenn das Wasser vollständig verdampft ist und das Mehl hörbar knusprig ausbackt.

1 Tofu in einem Tuch gründlich ausdrücken, dann fein zerbröseln. Shiitake putzen und sehr fein hacken. Zucchini putzen, waschen, grob raspeln, leicht salzen, 10 Min. stehen lassen und dann kräftig ausdrücken, damit die Flüssigkeit entfernt wird. Knoblauch schälen und fein hacken. Tofu, Shiitake, Zucchini und Knoblauch in eine Schüssel geben. 2 EL Sojasauce und 1 EL Sesamöl dazugeben und alles gründlich vermischen, bis eine saftige, gleichmäßig gebundene Füllung entsteht.

2 Die Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen. Je ca. 1 EL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Teigblatt zu einem Halbmond zusammenklappen und die Ränder fest verschließen, optional mit wenigen kleinen Falten auf einer Seite.

3 Mehl mit 150 ml Wasser glatt verrühren. Eine große beschichtete Pfanne dünn einölen und erhitzen. Die Gyoza dicht nebeneinander mit dem Boden nach unten einsetzen. Das angerührte Mehl gleichmäßig dazugießen, sofort den Deckel auflegen und die Gyoza bei mittlerer Hitze 3–4 Min. dämpfen, bis der Teig gegart ist. Deckel abnehmen und die Gyoza weiterbraten, bis das Wasser vollständig verdampft ist und sich ein goldbrauner, knuspriger Lace-Boden bildet, der an ein Spitzendeckchen erinnert.

4 Restliche Sojasauce (2 EL) mit übrigem Sesamöl (1 EL), Kewpie-Mayonnaise sowie Limettensaft und -schale in einem Schälchen verrühren. Die Gyoza im Ganzen aus der Pfanne auf einen Teller stürzen und mit der Sauce servieren.



SÜSSKARTOFFEL-KÄSE-GYOZA

süß trifft salzig und cremig

1 große Süßkartoffel (ca. 400 g)
200 g Mehl (Type 405)
Salz
1 Kugel Mozzarella (125 g)
Pfeffer
2 EL helle Sojasauce
1 TL Zucker

AUSSERDEM

Dämpfeinsatz und Backpapier

Geling-Tipp

Ist die Süßkartoffel sehr feucht, die Masse gut ausdampfen lassen oder ganz wenig Mehl ergänzen.

1 Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffel waschen, längs halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. Im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Herausnehmen, abkühlen lassen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit einer Gabel sehr fein zerdrücken, sodass eine glatte, gleichmäßige Masse entsteht.

2 Die Hälfte der Süßkartoffelmasse mit Mehl und etwas Salz zu einem weichen, glatten Teig verkneten. Der Teig soll geschmeidig sein und nicht kleben. Zu einer Rolle formen, abdecken und kurz ruhen lassen.

3 Mozzarella fein reiben. Restliche Süßkartoffelmasse mit dem Mozzarella sowie Salz und Pfeffer verrühren, bis eine cremige, gut gebundene Füllung entsteht.

4 Teig in 20 gleich große Stücke teilen, diese flach drücken und zu dünnen, runden Teigblättern ausrollen. Je 1–2 TL Füllung mittig daraufsetzen, die Ränder an drei Seiten zur Mitte hin zusammenklappen, sodass die Teigstücke eine dreieckige Form erhalten. Die Kanten sorgfältig andrücken. Gyoza in einen mit Backpapier ausgelegten Dämpfeinsatz über kochendem Wasser bei mittlerer Hitze 8–10 Min. dämpfen, bis sie gar sind.

5 Sojasauce und Zucker zu einer glatten Sauce verrühren. Die heißen Teigtaschen mit der Sauce servieren.





Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 460 kcal, 35 g E, 20 g F, 36 g KH

SMOKEY MISO-SOUP-GYOZA

wärmendes Comfortfood

300 g Räuchertofu
2 Frühlingszwiebeln (ca. 30 g)
1 Ei (M)
ca. 1 TL Sesamöl
12 runde Gyoza-Teigblätter
2 TL Dashi-Pulver
10 g getrocknete Wakame
2 EL helle Misopaste
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)

1 Vom Tofu 150 g würfeln, 150 g grob zerkrümeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Zerkrümelten Tofu, Frühlingszwiebeln, Ei und 1 TL Sesamöl im Mixer zu einer glatten, leicht elastischen Masse mixen. Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen, je ca. 1 EL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Teigblatt zum Halbmond zusammenklappen, Ränder gut andrücken. Von einer Seite beginnend kleine Falten in die vordere Teigkante legen, jeweils auf der glatten Rückseite festdrücken, bis der Dumpling verschlossen ist.

2 In einem Topf 750 ml Wasser erhitzen, Dashi einrühren. Wakame zugeben, ca. 2 Min. quellen lassen. Gewürfelten Tofu hinzufügen. Hitze reduzieren. Etwas Brühe abnehmen, Miso darin glatt rühren, in die Suppe rühren, sie darf nicht mehr kochen. Gyoza in der Brühe in 6–7 Min. gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Ingwer schälen und sehr fein schneiden. Suppe auf Schalen verteilen, mit etwas Sesamöl beträufeln und mit dem Ingwer servieren.



Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 425 kcal, 18 g E, 9 g F, 64 g KH

KNUSPRIGE GYOZA

frittierte Age Gyoza mit Meeresnote

80 g Wakame-Algensalat
(Fertigprodukt)
2 Frühlingszwiebeln (ca. 30 g)
200 g Surimi
5 EL helle Sojasauce
Salz
20 runde Gyoza-Teigblätter
1 TL Dashi-Pulver
Saft und abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone
1 TL Zucker

AUSSERDEM

Öl zum Frittieren

1 Wakame abtropfen lassen, fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Surimi fein hacken. Alles in einer Schüssel mischen, bis eine gleichmäßige, saftige Füllung entsteht. Mit 2 EL Sojasauce und 1 Prise Salz würzen. Teigblätter auf die Arbeitsfläche legen und je ca. 1 EL Füllung mittig auf 1 Teigblatt geben. Teigblatt zu einem Halbmond zusammenklappen und die Ränder sorgfältig andrücken. Von einer Seite beginnend kleine Falten in die vordere Teigkante legen und fest auf die glatte Rückseite drücken, bis der Dumpling vollständig verschlossen ist.

2 Öl in einem Topf auf 170–180° erhitzen. Gyoza darin portionsweise 3–4 Min. frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 150 ml Wasser aufkochen und Dashi-Pulver einrühren, die Brühe abkühlen lassen, mit übriger Sojasauce (3 EL), Zitronensaft, -schale und dem Zucker würzen. Die Gyoza heiß servieren und in die Sauce dippen.



HEFE-BAOZI

*Gedämpftes
aus China*

BAOZI MIT GESCHMORTEM SCHWEINEBAUCH

zart geschmort, fluffig gedämpft

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g Schweinebauch
1 Stück Ingwer (ca. 30 g)
4 Frühlingszwiebeln (ca. 60 g)
3 EL Hoisin-Sauce
3 EL Sojasauce
1 Sternanis

FÜR DEN TEIG

300 g Mehl (Type 405 oder 550)
1 TL Trockenhefe
1 geh. TL Zucker
Salz
20 g Öl

AUSSERDEM

Dämpfkochtopf

Gut zu wissen

Die Füllung muss komplett auskühlen, bevor sie verwendet wird. Warme Masse weicht den Teig auf und erschwert das saubere Falten.

1 Für die Füllung Schweinebauch ca. 2 cm groß würfeln. Ingwer schälen, fein hacken, Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Fleisch in einen Topf geben. Ingwer, Hoisin-Sauce, Sojasauce, Sternanis und 250 ml Wasser zugeben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und das Fleisch zugedeckt in 60–70 Min. weich schmoren.

2 Inzwischen für den Teig Mehl, Hefe, Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Öl und 180 ml lauwarmes Wasser einrühren, alles zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen fast verdoppelt hat.

3 Den Deckel vom Fleischtopf nehmen und die Sauce offen in 10–15 Min. dicklich einkochen. Fleisch samt Sauce durch ein Sieb passieren, die Sauce auffangen. Frühlingszwiebeln unterheben. Das Fleisch vollständig auskühlen lassen.

4 Teig kurz durchkneten, in 12 Stücke teilen, zu Kugeln formen, flach drücken, zu Kreisen mit 12–14 cm Ø ausrollen, die Mitte etwas dicker als den Rand formen. Je ca. 2 EL Füllung in die Mitte setzen. Den Rand rundherum in kleinen Falten zur Mitte legen, dabei Teigblatt drehen, oben zusammendrücken, leicht eindrehen, bis der Baozi geschlossen ist.

5 Baozi auf Backpapier mit Abstand in einen Dämpfer setzen. Über sanft kochendem Wasser 12–15 Min. dämpfen, bis der Teig gar ist. Kurz ruhen lassen, heiß mit Sauce servieren.





SHENGJIAN-BAOZI

Klassiker aus Shanghai

300 g Mehl (Type 405 oder 550)
1 TL Trockenhefe
2 TL Zucker
1 TL Salz
20 g Öl
40 g feines Sojagranulat
200 g Shiitake (Pilze; ersatzweise
gemischte Pilze)
2 Knoblauchzehen
3 Frühlingszwiebeln (ca. 45 g)
1 EL Sesamöl
2 EL Douchi (fermentierte Soja-
bohnen)
2 EL helle Sojasauce
1 EL vegane Austernsauce

AUSSERDEM

große Pfanne
Öl zum Braten

Geling-Tipp

Die Pfanne vor dem Einsetzen
gut vorheizen. Nur so ent-
steht der typische gleichmä-
ßig goldene Boden.

1 Mehl, Hefe, 1 TL Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Öl und 180 ml lauwarmes Wasser einrühren, alles zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat. Sojagranulat mit 100 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen. Sehr gut ausdrücken, Wasser auffangen. Pilze putzen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2 Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und fermentierte Sojabohnen kurz anbraten. Pilze zugeben, in 6–8 Min. weich braten. Sojagranulat unterrühren, mit Sojasauce, Austernsauce und übrigem Zucker (1 TL) würzen. Mit Einweichwasser ablöschen, 5–7 Min. einkochen, bis die Masse saftig ist. Frühlingszwiebeln unterheben. Abkühlen lassen.

3 Teig durchkneten, in 12 Stücke teilen. Zu Kugeln formen, flach drücken, zu Kreisen mit je 12–14 cm Ø ausrollen, die Mitte etwas dicker lassen. Je ca. 2 EL Füllung mittig daraufsetzen, Rand anheben, eine kleine Falte legen, Teigblatt dabei Stück für Stück weiterdrehen. Rundherum Falten zur Mitte einschlagen, oben zusammendrücken und leicht eindrehen, bis der Baozi geschlossen ist. Eine Pfanne erhitzen und dünn einölen. Baozi mit der glatten Seite nach unten einsetzen und 3–4 Min. anbraten. 100 ml Wasser angießen, Deckel auflegen und die Baozi 8–10 Min. dämpfen. Deckel abnehmen, übriges Wasser verdampfen lassen. Baozi direkt aus der Pfanne servieren.



Für 2 Personen • 50 Min. Zubereitung • 1 Std. Gehen • Pro Portion ca. 870 kcal, 54 g E, 20 g F, 118 g KH

BAOZI-HÄHNCHEN-CURRY

mild aromatisch mit frischer Ingwerschärfe

300 g Mehl
 (Type 405 oder 550)
 1 TL Trockenhefe
 1 TL Zucker
 1 TL Salz
 20 g Öl
 300 g Hähnchenfleisch
 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
 3 Frühlingszwiebeln (ca. 45 g)
 2 EL helle Sojasauce
 1 EL mildes Currypulver
 1 EL Sesamöl
 1 EL Maisstärke

AUSSERDEM

Dämpftopf und Backpapier

1 Mehl, Hefe, Zucker und Salz mischen. Öl und 180 ml lauwarmes Wasser einrühren. Alles zu einem glatten, weichen Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Hähnchen trocken tupfen, fein würfeln (gröber als Hackfleisch). Ingwer schälen, fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Ringe schneiden. Hähnchen, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Sojasauce, Currypulver, Sesamöl und 50 ml Wasser zu einer saftigen, gut gebundenen Füllung verrühren.

2 Teig kneten, in 12 Stücke teilen. Flach drücken, zu Kreisen mit 12–14 cm Ø ausrollen, Mitte etwas dicker lassen. Je ca. 2 EL Füllung mittig daraufsetzen. Rand an einer Stelle anheben, eine kleine Falte legen, Teigblatt dabei Stück für Stück weiterdrehen. Rundum Falten zur Mitte einschlagen, oben zusammendrücken und leicht eindrehen, bis der Baozi geschlossen ist. Baozi mit Abstand auf Backpapier im Dämpfer über sanft kochendem Wasser 12–15 Min. dämpfen.



Für 2 Personen • 1 Std. Zubereitung • 1 Std. Gehen • Pro Portion ca. 1120 kcal, 47 g E, 50 g F, 119 g KH

BAOZI MIT LAMMRAGOUT

kräftig, saftig, mit orientalischer Gewürztiefe

300 g Mehl
(Type 405 oder 550)
1 TL Trockenhefe
1 TL Zucker, Salz
3 EL Öl
1 große Zwiebel (ca. 180 g)
300 g Lammhack
2 TL gemahlener Kreuz-
kümmel
1 EL Chiu-Chow-Chiliöl
1 EL Maisstärke
2 EL helle Sojasauce
1 EL schwarzer Sesam

AUSSERDEM

Dämpfer und Backpapier

1 Mehl, Hefe, Zucker und 1 TL Salz mischen. 2 EL Öl und 180 ml lauwarmes Wasser einrühren, zu einem glatten Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen vergrößert hat. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln. Übriges Öl (1 EL) erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Lamm, Kreuzkümmel und Chiliöl zugeben und anrösten. Stärke mit Sojasauce und 200 ml Wasser anrühren, Fleisch damit ablöschen. Alles ca. 10 Min. zu einer dicken Sauce schmoren. Salzen, vollständig auskühlen lassen.

2 Teig durchkneten, in 6 Stücke teilen, zu Kugeln formen, flach drücken, zu Kreisen mit je 14–16 cm Ø ausrollen, dabei die Mitte etwas dicker als den Rand formen. Je ca. 4 EL Füllung in die Mitte setzen. Den Rand rundherum zur Mitte legen, dann oben zusammendrücken. Baozi mit dem Verschluss nach unten auf Backpapier in den Dämpfer setzen, mit dem Sesam bestreuen und über sanft kochendem Wasser 12–15 Min. dämpfen. Kurz ruhen lassen und heiß servieren.



SÜSSE DUMPLINGS

*aus China,
Korea & Japan*

TANGYUAN MIT SCHWARZER SESAMPASTE

zartschmelzend & nussig

FÜR DIE REISKUGELN

40 g schwarzer Sesam
20 g Zucker
2 EL Kokosöl
90 g Mochiko (japanisches Klebreismehl)

FÜR DEN INGWERSIRUP

2 EL Zucker
3 Scheiben Ingwer (ca. 10 g)

- 1** Für die Reiskugeln schwarze Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann im Mörser fein mahlen. Mit Zucker und Kokosöl zu einer glatten, dicken Paste verrühren und im Kühlschrank in ca. 30 Min. fest werden lassen.
- 2** Aus der Sesampaste acht gleich große Kugeln formen und erneut kalt stellen. Das Klebreismehl mit 6 EL heißem Wasser zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig ebenfalls in acht gleich große Portionen teilen. Jede Teigportion zu einer Kugel formen.
- 3** Die Teigkugeln flach drücken. Je 1 gekühlte Sesamkugel mittig daraufsetzen, den Teig vorsichtig um die Sesamkugel verschließen und gleichmäßig zu einer glatten Kugel rollen.
- 4** Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tangyuan hineingeben und köcheln lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Noch 1–2 Min. ziehen lassen.
- 5** Für den Ingwersirup in einem kleinen Topf 120 ml Wasser mit dem Zucker und den Ingwerscheiben sanft erwärmen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. Tangyuan in Schalen verteilen und mit dem warmen Ingwersirup servieren.



MANJU-TEIGKÜCHLEIN MIT ROTER BOHNENPASTE

in Japan gibt's dazu grünen Tee

90 g brauner Zucker
240 g feine Anko (süße rote Bohnenpaste)
½ TL Backpulver
100 g Mehl (Type 405)

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
Dämpfer und Backpapier

- 1 Den Zucker mit 3 EL Wasser in einen kleinen Topf geben und bei kleiner Hitze erwärmen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat. In eine Schüssel umfüllen und vollständig auskühlen lassen. Die Anko-Bohnenpaste in zwölf gleich große Portionen teilen, diese zu glatten Kugeln formen. Beiseitestellen.
- 2 Backpulver und Mehl mischen und über die Zuckermischung sieben. Alle Zutaten vorsichtig zu einem weichen, leicht klebrigen Teig verrühren. Abgedeckt ca. 15 Min. ruhen lassen.
- 3 Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 1–2 Min. sanft kneten, bis er glatt und formbar ist. Nicht zu lange kneten! Den Teig zu einer Rolle formen und in zwölf gleich große Stücke teilen. Abgedeckt bereitstellen.
- 4 Jedes Teigstück zu einer Kugel formen und flach drücken. Mit den Fingern zu Kreisen mit je 6–7 cm Ø ausziehen, dabei die Ränder dünner ziehen als die Mitte. 1 Kugel Bohnenpaste mittig aufsetzen, den Teig vorsichtig nach oben ziehen und über der Füllung verschließen.
- 5 Die Manju mit der Naht nach unten auf kleine Stücke Backpapier setzen. In einen Dämpfer geben und über sprudelnd kochendem Wasser 10–12 Min. kräftig dämpfen. Manju herausnehmen und auf einem Gitter leicht abkühlen lassen. Warm genießen oder luftdicht verpackt lagern, damit sie saftig bleiben.





Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 350 kcal, 8 g E, 2 g F, 76 g KH

DREIFARBIGE REISBÄLLCHEN

Hanami Dango – zart und elastisch

120 g Mochiko (japanisches Klebreismehl)
120 g Seidentofu (ersatzweise weicher Tofu)
55 g Zucker
½ TL Matcha-Pulver
rote Lebensmittelfarbe (ersatzweise pink)

AUSSERDEM

8 Holzspieße

1 Mochiko, Tofu und Zucker in einer Schüssel zu einem glatten, weichen Teig verkneten, er soll geschmeidig sein und nicht reißen. Falls nötig, ganz wenig Tofu oder Mehl einarbeiten.

2 Den Teig in drei gleich große Portionen teilen. Eine Portion mit Matcha-Pulver grün einfärben. Eine zweite Portion mit sehr wenig roter Lebensmittelfarbe zartrosa färben. Die dritte Portion nicht färben. Aus jeder Teigportion walnussgroße Kugeln formen.

3 Wasser in einem großen Topf aufkochen. Die Dango portionsweise nach Farben getrennt ins kochende Wasser geben und ziehen lassen. Sobald sie an die Oberfläche steigen, weitere 2–3 Min. sanft kochen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen und abkühlen lassen. Je drei unterschiedlich gefärbte Dango auf einen Holzspieß stecken. Die Hanami Dango lauwarm servieren oder vollständig auskühlen lassen.



Für 2 Personen • 40 Min. Zubereitung • 1 Std. Gehen • Pro Portion ca. 730 kcal, 14 g E, 23 g F, 116 g KH

PFANNEN-DUMPLINGS

Hotteok mit karamellisierter Füllung

200 g Mehl (Type 405)
1 TL Trockenhefe
1 TL Zucker
½ TL Salz
1 EL Öl
30 g Walnusskerne (ersatzweise Erdnussskerne)
80 g brauner Zucker
1 TL Zimtpulver

AUSSERDEM

beschichtete Pfanne
Öl zum Braten

1 Mehl, Hefe, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Öl und 130 ml lauwarmes Wasser einrühren und alle Zutaten zu einem weichen, leicht klebrigen Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis sich das Volumen deutlich vergrößert hat. Die Nüsse fein hacken, mit Zucker und Zimt mischen und beiseitestellen. Den Teig kurz durchkneten, in sechs gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen. Die Teigkugeln flach drücken, ca. 1 EL Zucker-Nuss-Mischung mittig daraufsetzen, den Teig sorgfältig darüber verschließen.

2 Eine beschichtete Pfanne dünn einölen, bei mittlerer Hitze erhitzen. Teigkugeln mit der Naht nach unten hineinsetzen, kurz anbraten. Sobald sie Farbe annehmen, wenden, mit einem Pfannengerät zu einem Fladen flach drücken. Bei mittlerer Hitze 2–3 Min. pro Seite braten, bis der Teig goldbraun und die Füllung geschmolzen ist. Dumplings kurz abkühlen lassen und warm servieren.

REGISTER

Vegetarische Rezepte, die im Buch mit einem 🌱 gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

B

Bambussprossen: Gedämpfte Garnelen-Dumplings 18
Baozi-Hähnchen-Curry 50
Baozi mit geschmortem Schweinebauch 46
Baozi mit Lammragout 51
Bohnenpaste (Anko): Manju-Teigküchlein mit roter Bohnenpaste 56

C

Chicken-Wonton-Laksa 24
Chinakohl: Yaki Gyoza mit Schwein und Kohl 36
Crispy-Chili-Öl 5

D

Dreifarbige Reisbällchen 58
Dumpling-Lasagne 20
Dumpling-Skin-Teigblätter
Fisch-Jiaozi in Brühe 21
Potstickers 13
Shiitake-Lauch-Dumplings in Chiliöl 10

E

Eier
Dumpling-Lasagne 20
Glasnudel-Eier-Mandu 33
Kimchi Mandu 31

Mandu mit Hackfleisch und Tofu 28
Eiernudeln: Yun-Tun-Bowl 25

F

Fisch-Jiaozi in Brühe 21

G

Garnelen
Gedämpfte Garnelen-Dumplings 18
Zarte Surf-&-Turf-Dim-Sum 16
Gedämpfte Garnelen-Dumplings 18
Gedämpfte Suppen-Dumplings 14
Glasnudeln (Dangmyeon)
Glasnudel-Eier-Mandu 33
Mandu mit Hackfleisch und Tofu 28
Gyoza-Teigblätter
Gyoza mit Lace-Boden 38
Knusprige Gyoza 43
Smokey Miso-Soup-Gyoza 42
Yaki Gyoza mit Schwein und Kohl 36

H

Hackfleisch (gemischt):
Mandu mit Hackfleisch und Tofu 28
Huhn
Baozi-Hähnchen-Curry 50
Chicken-Wonton-Laksa 24
Mandu-Suppe mit Reiskuchen 32

J/K

Jiaozi mit Rind und Kreuzkümmel 8
Kimchi Mandu 31
Klebreismehl
Dreifarbige Reisbällchen 58
Tangyuan mit schwarzer Sesampaste 54
Knusprige Gyoza 43
Kohl, eingelegt (Tianjin): Shiitake-Lauch-Dumplings in Chiliöl 10
Kohl: Fisch-Jiaozi in Brühe 21
Kokosmilch: Chicken-Wonton-Laksa 24
Koreanische Rolling Dumplings 34

L

Laksa-Paste: Chicken-Wonton-Laksa 24
Lammhack: Baozi mit Lammragout 51
Lauch: Mandu-Suppe mit Reiskuchen 32

M

Mandu mit Hackfleisch und Tofu 28
Mandu-Suppe mit Reiskuchen 32
Mandu-Teigblätter: Kimchi Mandu 31
Manju-Teigküchlein mit roter Bohnenpaste 56
Mungbohnenprossen
Chicken-Wonton-Laksa 24
Koreanische Rolling Dumplings 34

Mandu mit Hackfleisch und
Tofu 28

P

Pak Choi

Jiaozi mit Rind und Kreuz-
kümmel 8

Yun-Tun-Bowl 25

Pfannen-Dumplings 59

Potstickers 13

R

Räuchertofu: **Smokey Miso-
Soup-Gyoza** 42

Reiskuchenscheiben (Tteok):

Mandu-Suppe mit Reis-
kuchen 32

Rinderhack

Jiaozi mit Rind und Kreuz-
kümmel 8

Koreanische Rolling

Dumplings 34

Thai-Style-Wonton 22

S

Schnittknoblauch

Koreanische Rolling

Dumplings 34

Yaki Gyoza mit Schwein
und Kohl 36

Schweinebauch: Baozi mit
geschmortem Schweine-
bauch 46

Schweinefilet: Yun-Tun-
Bowl 25

Schweinehack

Gedämpfte Suppen-
Dumplings 14

Yaki Gyoza mit Schwein
und Kohl 36

Zarte Surf-&-Turf-Dim-
Sum 16

Seetang: Mandu-Suppe mit
Reiskuchen 32

Seidentofu: **Dreifarbige Reis-
bällchen** 58

Sesam, schwarz: **Tangyuan
mit schwarzer Sesam-
paste** 54

Shengjian-Baozi 49

Shiitake

Gyoza mit Lace-Boden 38

Mandu mit Hackfleisch und
Tofu 28

Shengjian-Baozi 49

**Shiitake-Lauch-Dumplings
in Chiliöl** 10

Zarte Surf-&-Turf-Dim-
Sum 16

Smokey Miso-Soup-Gyoza 42

Sojabohnen, fermentiert
(Douchi): **Shengjian-
Baozi** 49

Sojagranulat: **Shengjian-
Baozi** 49

Surimi: Knusprige Gyoza 43
Süßkartoffel-Käse-Gyoza 40

T

**Tangyuan mit schwarzer Se-
sampaste** 54

Thai-Style-Wonton 22

Tofu

Dumpling-Lasagne 20

Gyoza mit Lace-Boden 38

Kimchi Mandu 31

**Koreanische Rolling
Dumplings** 34

Mandu mit Hackfleisch und
Tofu 28

Potstickers 13

**Smokey Miso-Soup-
Gyoza** 42

Tofupuffs: Chicken-Wonton-
Laksa 24

W

Wakame

Knusprige Gyoza 43

**Smokey Miso-Soup-
Gyoza** 42

Wonton-Teigblätter

Dumpling-Lasagne 20

Thai-Style-Wonton 22

Yun-Tun-Bowl 25

Zarte Surf-&-Turf-Dim-
Sum 16

Y/Z

Yaki Gyoza mit Schwein und
Kohl 36

Yun-Tun-Bowl 25

Zarte Surf-&-Turf-Dim-
Sum 16

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel
(gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel
(gestrichen)

Ø = Durchmesser



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

wie wunderbar, dass du dich für ein Buch von GU entschieden hast! In unserem Verlag dreht sich alles darum, dir mit gutem Rat dein Leben schöner, erfüllter und einfacher zu machen. Unsere Autorinnen und Autoren sind echte Expertinnen und Experten auf ihren Gebieten, die ihr Wissen mit viel Leidenschaft mit dir teilen. Und unsere erfahrenen Redakteurinnen und Redakteure stecken viel Liebe und Sorgfalt in jedes Buch, um dir ein Leseerlebnis zu bieten, das wirklich besonders ist. Qualität steht bei uns schon seit jeher an erster Stelle – jedes Buch ist von Büchermenschen für Buchbegeisterte gemacht, mit dem Ziel, dein neues Lieblingsbuch zu werden.

Deine Meinung ist uns wichtig, und wir freuen uns sehr über dein Feedback und deine Empfehlungen – sei es im Freundeskreis oder online.

Viel Spaß beim Lesen und Entdecken!

P.S. Hier noch mehr GU-Bücher entdecken: www.gu.de



DIE BÜCHERMENSCHEN HINTER DEM PROJEKT

Verlagsleitung: Eva-Maria Hege
Projektleitung: Jule Sohn
Lektorat: Katharina Lisson
Korrektorat: Jutta Friedrich
Fotografie: Maria Grossmann
Cover: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München
Layout: independent Medien-Design, München
Satz: Eberl & Kösel Studio GmbH
Herstellung: Mendy Willerich
Reproduktion: medienprinzen GmbH, München
Druck & Bindung: Firmengruppe Appl, aprinta GmbH, Wemding

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München

www.gu.de/kontakt | hallo@gu.de

GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

1. Auflage 2026,
ISBN: 978-3-7589-0332-8

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.



WERDE TEIL DER GU-COMMUNITY!

Du und deine Familie, dein Haustier, dein Garten oder einfach richtig gutes Essen. Egal, wo du im Leben stehst: Als Teil unserer Community entdeckst du die neuesten GU-Bücher als Erstes, du genießt exklusive Leseproben und wirst mit wertvollen Impulsen und kreativen Ideen bereichert.

Worauf
wartest du?
Sei dabei!



www.gu.de/gu-community



© Bernhard Haselbeck

WARUM UNS DAS BUCH BEGEISTERT

Authentische Rezepte, einfache Schritte und große Aromen – dieses Buch bringt Dimpling-Genuss einfach auf den Punkt.

Eva-Maria Hege, Verlagsleitung

WELCHES REZEPT BRAUCHST DU GERADE?

Du hast die Wahl:

- Veggie-Trends?
- Familienküche?
- Partyalarm?
- gesunde Küche?
- Drinks mit und ohne Alkohol?
- Backen?
- Genießerküche?
- und vieles mehr...

Scanne jetzt und finde **genau das**,
was du suchst.



GU Küchenratgeber – Kochen, wie es zu dir passt.

GU





Der Autor

Lukas Grossmann

ist seit über zehn Jahren als Foodstylist, Rezeptentwickler und kulinarischer Berater tätig. Nach Stationen als Koch in Hamburg und Berlin liegt sein Schwerpunkt heute auf Foodstyling und der Entwicklung innovativer Rezepte. Weltweite Reisen prägen den kulinarischen Stil, der in Magazinen und Kochbüchern zum Ausdruck kommt. Im Mittelpunkt steht die ansprechende Präsentation der Gerichte durch kreatives Styling.

Die Fotografin

Maria Grossmann

Seit vielen Jahren fotografiert sie im Bereich Food und Interieur in Hamburg und Berlin. Ihre Leidenschaft gilt, neben der Fotografie, dem Propstyling. Gemeinsam mit ihrem Neffen und Foodstylisten Lukas Grossmann teilt sie die Leidenschaft fürs Kochen und Genießen.



BEST OF DUMPLINGS

Wer asiatische Teigtaschen liebt und sie endlich selbst machen möchte, nimmt mit diesem Buch das Nudelholz garantiert in die Hand! Es warten authentische Rezepte von knusprigen Gyoza über zarte Wonton bis hin zu fluffigen Baozi darauf, entdeckt zu werden. Mit simplen Falthanleitungen gelingt die perfekte Form auf Anhieb. So wird das gemeinsame Zubereiten zum Erlebnis – und der Genuss frischer, aromatischer Dumplings zum Highlight.

Schritt für Schritt zur perfekten Asia-Teigtasche!

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0332-8

