

## Klassisch chinesische Dumplings - So machst du Jiaozi selber

VORBEREITEN

3,25  
Std.

ZUBEREITEN

8  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 50 Dumplings

#### Für den Teig

500 g Mehl  
360 ml Wasser

#### Für die Füllung

200 g Schweinehackfleisch  
150 g Garnelen  
150 g Chinakohl  
1 Karotte  
10 g Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Sesamöl  
1 Teelöffel weißer Pfeffer  
Salz

Dumplings faszinieren mich! Es gibt sie in so vielen unterschiedlichen Formen und Geschmacksrichtungen, dass man das Gefühl hat, kulinarisch immer wieder was Neues entdecken zu können. Nach zahlreichen Schlemmerabenden in den verschiedensten asiatischen Restaurants hat mich dann der Ehrgeiz gepackt: ich möchte von mir behaupten können, dass ich die leckeren Dumplings auch ganz gut selber machen kann.

Zunächst hat mich die Aufgabe ein bisschen eingeschüchtert, aber mit ein paar Tipps und Tricks, etwas Fingerspitzengefühl und einem Haufen Zeit gelingen die kleinen Teigtaschen richtig gut.

Rezepte für Dumplings gibt es etliche, denn: Dumpling bedeutet nichts anderes als Teigtasche. Fast jede Landesküche hat im Laufe ihrer kulinarischen Geschichte eine eigene Teigtaschen-Kreation hervorgebracht. In China sind es Jiaozi, in Japan Gyoza, in Deutschland gibt es die guten alten Maultaschen. Die italienische Küche nennt ihre beliebten Teigtaschen Ravioli, in Russland isst man Pelmeni, im arabischen Raum Kibbeh. Doch der Ursprung der Dumplings führt zurück nach China, daher habe ich mit entschieden, klassische Jiaozi zuzubereiten.

### Die Geschichte der Dumplings

China ist das Land, in dessen Landesküche am frühesten die kleinen gefüllten Teigtaschen auftauchen. Zu ihrer Entstehung gibt es allerdings zwei verschiedene Legenden:

Zum einen sagt man, dass es einen Kaiser gab, der sich ewiges Leben erhoffte, indem er 100 Gerichte am Tag zu sich nehmen könne. Er beauftragte einen Koch für diese Aufgabe, der mit seinem Küchen-ABC irgendwann am Ende war. Aus der Not füllte er einen übriggebliebenen Teig mit den Resten vom Vortag. Der Kaiser war hellauf begeistert und zeichnete es zum besten Gericht überhaupt aus.

Zum anderen besagt eine Legende, dass es einen Arzt gegeben haben soll, der Menschen aus Nordchina half, die durch den harten Winter an Frostbeulen litten. Diese wollte er mit speziellen Kräutern heilen, die jedoch schwierig lose zu kochen waren. Daher wickelte er sie in übriggebliebene Teigreste und gab sie seinen Patienten mit. Als Gedenken an ihn bereite man bis heute die gefüllten Teigtaschen zu.

# Klassisch chinesische Dumplings - So machst du Jiaozi selber

Als Erfinderland der Dumplings ist es nicht verwunderlich, dass es in China über 40 verschiedene Variationen in Größe, Form, Füllung, Wickelart und Garmethoden von ihnen gibt. Die kleinen Teigtaschen werden meist zusammen mit anderen *Dim Sum* (kleine, chinesische Köstlichkeiten) verspeist.

Die beliebten Jiaozi sind ein gutbürgerliches Familienessen, das traditionell am Mondneujahrsfest zusammen zubereitet und mit einem Dip aus Sojasauce, Reisessig und gehacktem Knoblauch gegessen wird.

## Jiaozi vs. Gyoza

Den Unterschied zwischen chinesischen und japanischen Dumplings konnte ich auf den ersten Blick nicht wirklich erkennen. Erst bei genauerem Begutachten fällt auf: Der Teig von Gyoza ist um einiges dünner. Japaner bereiten ihre Dumplings meist mit industriell gefertigten Teigplatten zu, da es von Hand wirklich sehr schwer ist, den Teig ca. 1 mm dünn auszurollen. In China ist es dagegen üblich, auch den Teig selbst herzustellen. Gyoza unterscheiden sich außerdem in der Textur der Füllung von den chinesischen Teigtaschen. Diese ist feiner und noch intensiver als die der klassischen Jiaozi. Zudem sind chinesische Dumplings ca. 1-2 cm größer.

## Der Dumpling-Teig

Es gibt eigentlich kein einfacheres Rezept als das für chinesischen Jiaozi-Teig. Du brauchst Mehl und warmes Wasser. Wichtig ist, dass du warmes (kein kochendes) Wasser verwendest, da die Textur des Teiges dann elastischer wird. Diese Elastizität wirst du beim Falten der Dumplings noch zu schätzen wissen.

Der Trick ist, nicht direkt das ganze Wasser zum Mehl zu geben, sondern sich langsam vorzuarbeiten. Immer ein bisschen mehr hinzufügen, so kann sich das Mehl am besten mit der Flüssigkeit in Verbindung setzen. Danach ist es wichtig, dass du die Masse ca. 10 Minuten knetest, sodass am Ende ein homogener, glatter, leicht klebriger Teig entsteht.

Je nachdem, wie du deine Dumplings garen willst, ist die Dicke bzw. Dünne des Teiges entscheidend. Willst du sie braten oder dämpfen, sollte er sehr dünn sein (2 mm). Wenn du sie anschließend kochen willst, dann braucht der Teig eine Stärke von ca. 3-4 mm.

## Die Füllung



Dumplings sind zwar ursprünglich aus irgendwelchen Essensresten entstanden, dennoch gibt es eine klassische Füllung, die sich über die Jahrhunderte eingebürgert hat. Die kleinen Jiaozi werden traditionell mit einer Schweinehack-Garnelen-Mischung, Chinakohl und Ingwer gefüllt. Abgeschmeckt wird das Ganze mit Knoblauch, Sojasauce und Sesamöl.

Um den bestmöglichen Geschmack zu erzielen, solltest du deine Zutaten so klein und fein wie möglich schneiden. Du kannst sie auch in einem guten Mixer oder Food Processor zubereiten. Wichtig ist dabei allerdings, dass du keinen Zutatenbrei herstellst. Die Zutaten sollen fein gehäckselt werden, damit sie gleichmäßig garen - sie vollständig zu pürieren ist allerdings nicht das Ziel.

Wichtig ist außerdem, dass deine Füllung nicht zu feucht ist, da sie sonst den Teig zu stark aufweicht. Chinakohl enthält viel Wasser, daher sollte dieser vorher gut bearbeitet werden. Wenn du ihn salzt und dann stehen lässt, entzieht das Salz ihm einen Teil des Wassers. Anschließend kannst du ihn durch ein Geschirrtuch auswringen, um die überschüssige Flüssigkeit abzugießen.

Knete deine Füllung in einer Schüssel ca. 5-10 Minuten mit den Händen, so können sich die Aromen der einzelnen Komponenten richtig entfalten. Um deine Dumplingfüllung dann abzuschmecken, kannst du 1 EL auf einer Untertasse in der Mikrowelle ca. 10 Sekunden garen, so kannst du sie ohne Bedenken probieren und gegebenenfalls nachwürzen.

Solltest du nach dem Formen der Dumplings noch etwas

# Klassisch chinesische Dumplings - So machst du Jiaozi selber

Füllung übrig haben, kannst du sie ganz einfach zu kleinen runden Bällchen oder Patties formen und in etwas heißem Öl schön knusprig in der Pfanne anbraten.

## Das Formen der Jiaozi



Ich gebe ganz offen zu, wirklich leicht ist es beim ersten Mal nicht. Es hat etwas Geduld und handwerkliches Geschick erfordert, bis ich die kleinen Teigtaschen einigermaßen ansehnlich formen konnte. Aber nach dieser kleinen Übungsphase ging es wie von alleine von der Hand. Ich kann dir nur empfehlen, mal einen Dumpling-Abend mit Freunden oder deiner Familie zu veranstalten - macht wirklich richtig Spaß zusammen.

Vor dem Formen solltest du deine Arbeitsfläche gut vorbereiten und alles, was du brauchst, parat stellen:

- Die fertigen Teiglinge mit Frischhaltefolie abdecken, immer nur einen zum Füllen und Formen herausnehmen und den Rest wieder abdecken, damit er nicht trocken wird.
- Ein kleines Schälchen Wasser, um den Teig anzufeuchten.
- Mehl, um die Arbeitsfläche immer wieder ein bisschen einstreuen, damit der Teig nicht festklebt.
- Ein Handtuch, an dem du deine Finger nach dem Befeuchten des Teiglings trocknen kannst, um den Dumpling zu formen. Dieser Schritt ist wichtig, da nur die Ränder befeuchtet werden dürfen. Wenn du nassen Fingern dann weiter arbeitest, weicht alles zu stark auf

und lässt sich nur schwer formen.

- Ein Holzbrett, denn darauf lassen sich Dumplings am besten zubereiten. Auf der Oberfläche des Holzes haftet der Teig nicht so schnell an wie auf anderen Arbeitsflächen.
- Die fertig geformten Dumplings legst du dann am besten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und deckst sie mit einem Handtuch ab.

Es gibt zwei verschiedene Methoden, den Teig für deine Dumplings zu den runden, kleinen Fladen zu formen:

1. Mit einem Nudelholz den Teig ganz flach ausrollen und anschließend mit einem Glas oder einem Servierring die Kreise (Ø ca. 9 cm) ausstechen.
2. Alternativ kannst du aus dem Teig lange Rollen formen, die du dann in ca. 2 cm große Stücke schneidest. Diese formst du dann zu kleinen Kugeln und drückst sie mit dem Handballen flach, sodass du einen runden Teigling erhältst. Gegebenenfalls mit einem Nudelholz noch etwas walzen, um den Teig so dünn wie möglich zu bekommen.

Wenn es dir schwer fällt, die Jiaozi frei in der Hand zu formen, kannst du die flache Unterseite auch auf das Brett legen und dann die typischen Dumpling-Falten formen. Solltest du dann keine Geduld mehr und weniger Zeit haben, kannst du, anstatt die eine Seite der Jiaozi in die wellenförmigen Falten zu legen, die beiden Seiten auch einfach zusammenlegen und mit den Zinken einer Gabel leicht andrücken.

# Klassisch chinesische Dumplings - So machst du Jiaozi selber



## Garmethoden

Für den finalen Zubereitungsschritt deiner Jiaozi hast du nun drei verschiedene Möglichkeiten:

- 1. Dämpfen:** Bei dieser Methode werden die Dumplings ganz schonend mit heißem Wasserdampf gegart. Traditionell werden Jiaozi dann in kleinen Dampfkörbchen aus Bambus zubereitet. Das Ergebnis sind sehr weiche Dumplings mit intensivem Geschmack. Das Schöne: Sie sind überhaupt nicht fettig, da du zum Garen nur den Wasserdampf benötigst.
- 2. Kochen:** Du kannst deine Dumplings auch ganz einfach in einem Topf mit kochendem Salzwasser garen. Dieser Vorgang dauert nur ca. 2 Minuten. Allerdings werden sie dann sehr weich und für meinen Geschmack etwas zu matschig.
- 3. Braten und leicht dämpfen:** Die beliebteste Art der Zubereitung von Jiaozi. Die Dumplings werden zunächst in einer Pfanne in heißem Fett auf der flachen Seite angebraten, sodass sich auf der Unterseite eine knusprige Kruste bildet. Anschließend wird etwas Wasser hinzugegeben und die Pfanne mit einem Deckel abgedeckt, bis die Flüssigkeit verdampft ist. So werden die Dumplings vollständig gegart. Zum Schluss werden die Teigtaschen dann nochmal kurz in der trockenen Pfanne angebraten, um die Krustenbildung

zu optimieren. Streng genommen heißen die gebratenen Jiaozi, wenn sie so zubereitet werden, dann *Guo Tie*.

Wichtig ist, dass sich die Dumplings beim Braten nicht berühren, da sie sonst aneinander kleben. Während der Zubereitung solltest du die Pfanne immer mal wieder ein bisschen schwenken, so werden Unterseiten der Teigtaschen schön gleichmäßig braun. Nach dem Braten kannst du die kleinen Köstlichkeiten kurz auf etwas Küchenpapier legen, um sie von überschüssigem Fett zu befreien.



**Extra-Tipp:** Wenn du dir denkst, dass das komplizierte und einzelne Formen von Teigtaschen für eine Mahlzeit viel zu viel Aufwand ist, empfehle ich dir: Mach dir die Mühe einmal und friere die Dumplings dann ein. Wenn du schon dabei bist, kostet es nicht viel mehr Zeit, einen ganzen Haufen Jiaozi zuzubereiten. An Tagen, an denen es schnell gehen muss, holst du dann die Leckerbissen aus der Gefriertruhe, brätst sie kurz an und hast in kürzester Zeit eine köstliche, selbstgemachte Mahlzeit.

Na, was denkst du? Hat dich auch der Ehrgeiz und Hunger gepackt? Dann in die Küche – fertig – los!

## Klassische Jiaozi selber machen – Das Grundrezept

- 1 -

Für den Teig Mehl in eine Schüssel geben und warmes Wasser nach und nach dazugießen. Zunächst mit einer Gabel das Wasser grob mit dem Mehl verrühren. Die

## Klassisch chinesische Dumplings - So machst du Jiaozi selber

Masse dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und mit leicht feuchten Händen ca. 10 Minuten zu einem glatten, leicht klebrigen Teig kneten. Dazu immer wieder eine Teigkugel formen und diese mit dem Handballen platt drücken, zusammenfalten und den Vorgang wiederholen.

- 2 -

Den Teig zurück in die Schüssel geben, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ca. 45 Minuten ruhen lassen.

- 3 -

In der Zwischenzeit Chinakohl waschen und mit einem großen Kochmesser so fein wie möglich hacken. In eine Schüssel geben, salzen und 15 Minuten ruhen lassen. Dann in einem Sieb abgießen, den Kohl in ein Geschirrtuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich herauswringen. Dann zurück in die Schüssel geben.

- 4 -

Karotte schälen und mit einer Reibe über der Schüssel mit Kohl sehr fein raspeln. Ingwer schälen und ebenfalls so fein wie möglich reiben und zum Gemüse geben. Knoblauchzehen schälen und über der Schüssel auspressen. Sojasauce, Sesamöl und etwas weißen Pfeffer dazugeben. Alles gut miteinander vermengen und abschmecken.

- 5 -

Garnelen mit einem scharfen Messer oder einem Standmixer so klein wie möglich hacken. Zusammen mit dem Schweinehackfleisch in die Schüssel zum Gemüse geben und gut unterheben. Anschließend das Ganze mit den Händen ca. 5-10 Minuten verkneten, damit sich die Aromen bestmöglich entfalten können. Eventuell entstandene Flüssigkeit abgießen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und in den Kühlschrank stellen.

- 6 -

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem ebenfalls bemehlten Nudelholz sehr dünn (2 mm) ausrollen.



- 7 -

Mit einem Glas oder einer Tasse kreisrunde Fladen (Ø 9 cm) ausstechen. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.



- 8 -

Zum Formen der Dumplings die Ränder eines Teiglings leicht anfeuchten. Dann jeweils ca. 1 TL der Füllung in die Mitte des Fladens setzen. Die Teiglinge dann in der Mitte zu einem Halbmond falten und eine offene Seite nach innen einklappen. Die so entstandene Lasche an die andere Seite fest andrücken.

## Klassisch chinesische Dumplings - So machst du Jiaozi selber



- 9 -

Dann ist Fingerspitzengefühl gefragt: Die eine Kreisseite nach und nach in wellenförmige Falten legen und dann an die andere Teigseite drücken. Zum Schluss die andere offene Seite ebenfalls einklappen und fest andrücken.



- 11 -

Die fertig geformten Jiaozi auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken, bis du alle Teiglinge befüllt und geformt hast.



- 10 -

Zum Schluss die andere offene Seite ebenfalls einklappen und fest andrücken.

- 12 -

Zum Garen dann 1-2 EL Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. Dann die Dumplings hineingeben und ca. 2 Minuten anbraten. Dabei die Pfanne gelegentlich schwenken. Die Hitze reduzieren und 100 ml Wasser vorsichtig in die Pfanne geben, sodass der Boden bedeckt ist. Deckel aufsetzen und garen lassen, bis das Wasser vollständig verdunstet ist. Dann den Deckel abnehmen und die Dumplings nochmal 1-2 Minuten in der trockenen Pfanne kross anbraten.