

Grüne Spinat-Dumplings mit Chili-Krabben-Füllung

VORBEREITEN

15
Min.

RUHEN

90
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten für 50 Dumplings

Für den Teig

500 g Mehl
300 ml warmes Wasser
225 g Baby-Spinat
1 Teelöffel Salz

Für die Füllung

180 g Krabben
1 große Zwiebel
5 g Ingwer
2 Knoblauchzehen
1/2 Esslöffel Chiliflocken
150 g Chinakohl
1 1/2 Teelöffel Maisstärke
1 Esslöffel Ketjap Manis
4 Esslöffel Tomatenketchup
1 Teelöffel Zitronensaft
2 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Pflanzenöl
Salz

Diese selbstgemachten Dumplings sind jede Mühe wert. Das saftige Krabbenfleisch und der leicht würzige Chinakohl ergeben die perfekte Füllung für die frischen

Spinat-Teigtaschen.

- 1 -

Spinat waschen und mit 80 ml Wasser in einem Standmixer zu einem feinen Püree mixen.

- 2 -

In einer Schüssel Mehl und Salz vermischen. In der Mitte eine Mulde formen und 30 ml Spinat-Püree sowie 60 ml warmes Wasser hineingeben. Mit einer Gabel alles leicht verrühren. Sollte die Masse dann zu trocken sein, das restliche Wasser dazugießen und unterrühren.

- 3 -

Die Teigmasse aus der Schüssel nehmen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit feuchten Händen ca. 10 Minuten zu einem glatten, leicht feuchten Teig kneten. Sollte er zu trocken sein, noch einmal etwas Wasser dazugeben. Ist er zu klebrig, eine kleine Menge Mehl hinzugeben.

- 4 -

Den Teig zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel legen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und 1,5 Stunden ruhen lassen.

- 5 -

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer fein hacken. Chinakohl waschen und so fein wie möglich schneiden. Eine Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln 3 Minuten anbraten. Chinakohl, Chiliflocken, Maisstärke sowie Ketjap Manis dazugeben und 5-6 Minuten braten. Tomatenketchup und Zitronensaft hinzufügen und unter Rühren 4-5 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist.

Grüne Spinat-Dumplings mit Chili-Krabben-Füllung

- 6 -

Krabben sowie Frühlingszwiebeln fein hacken, in die Pfanne geben und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend in eine Schüssel füllen und kaltstellen.

- 7 -

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem ebenfalls bemehlten Nudelholz sehr dünn (2 mm) ausrollen. 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 ca. 1 TL der Füllung in die Mitte des Fladens setzen. Die Teiglinge in der Mitte zu einem Halbmond falten und die Ränder zusammendrücken. Mit den Zinken einer Gabel den Teig nochmals leicht andrücken.

- 9 -

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

- 10 -

Zum Garen 1-2 EL Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne stark erhitzen. 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 runter nehmen und die Dumplings nochmal 1-2 Minuten in der trockenen Pfanne kross anbraten.