

Jian Jiaozi - Gebratene Teigtaschen

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

Für den Teig

300 g Mehl
150 ml lauwarmes Wasser
2 Teelöffel Salz

Für die Füllung

250 g Hackfleisch vom Schwein
5 Mu Err-Pilze (chinesische Morcheln)
1 Ei
4 Teelöffel helle Sojasauce
1 Teelöffel dunkle Sojasauce
1 Bund chinesischer Schnittlauch (alternativ Bärlauch)
1 gehäufter Teelöffel Zucker
1 gehäufter Teelöffel Instant-Hühnerbrühe
1/2 Teelöffel Salz
10 g Ingwer
1 Msp. Five-Spices-Gewürzmischung
Salz und grob gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Erst angebraten und dann gedämpft - Jian Jiaozi sind Teigtaschen mit dem gewissen Etwas.

- 1 -

Mehl, Salz und lauwarmes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ruhen lassen und die Füllung vorbereiten.

- 2 -

Mu Err-Pilze mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und zusammen mit dem chinesischen Schnittlauch sehr fein hacken.

- 3 -

Das Ei verquirlen. Pilze, Schnittlauch und Ei zum Hackfleisch geben und vermischen. Fein geriebenen Ingwer, Hühnerbrühe, Salz und 5-Spices-Gewürzmischung hinzugeben. Anschließend helle und dunkle Sojasauce unterrühren. Mit Salz und grob gemahlendem Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Den Teig sehr dünn ausrollen und mit einem Glas, einer Tasse o.ä. (Ø 9 cm) Fladen ausstechen. Einen Esslöffel Füllung (ca. 15 g) in die Mitte der Fladen geben. Die Fladen in der Mitte falten und die offenen Seiten nach innen einklappen. Die so entstandenen Laschen an den Seiten in eine Richtung klappen und fest an den Teig drücken. Die oberen Ränder fest zusammendrücken.

- 5 -

Einen Esslöffel Pflanzenöl in einer Keramikpfanne stark erhitzen. Sobald die Pfanne sehr heiß ist, die Teigtaschen hineingeben und ca. eine Minute von einer Seite anbraten und die Hitze reduzieren. Vorsichtig Wasser in die Pfanne geben, sodass der Boden bedeckt ist. Deckel aufsetzen und garen lassen, bis das Wasser vollständig verdunstet ist. Mit schwarzem Sesam bestreuen und servieren.

Jian Jiaozi - Gebratene Teigtaschen