

# Gyoza Rezept mit 3 leckeren Gyoza Saucen

Gesamtzeit **60 Min.** 60 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**1.464 kJ / 349 kcal**

Fett: **16 g** Eiweiß: **11,6 g**  
Kohlenhydrate: **38,4 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

**1** Packung Gyoza-Teig  
**Für die Füllung:**  
**2** Lauchzwiebeln  
**1** kleine Knoblauchzehe  
**5 g** Ingwer  
**200 g** Spitzkohl  
**160 g** Hackfleisch  
**1 TL** Zucker  
weißer Pfeffer  
**3 TL** [Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce](#)  
**1 TL** Sesamöl  
**1** Prise Mehl  
**6 EL** Pflanzenöl

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Für die Füllung Lauchzwiebeln putzen und waschen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides mit den Lauchzwiebeln fein hacken.

### Schritt 2

Spitzkohl putzen, waschen, grob hacken, mit 1 TL Salz bestreuen und mit der Hand gut ausdrücken. Den gehackten Spitzkohl in ein Tuch geben und fest zusammendrücken, damit die Flüssigkeit des Kohls gut abtropfen kann.

### Schritt 3

Lauchzwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Spitzkohl, Hackfleisch, Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Sesamöl vermengen.

### Schritt 4

In die Mitte des Gyoza-Teiges jeweils ca. 15 g Füllung geben. Mit einem angefeuchteten Finger halb um den Rand des Teigblattes fahren, das Blatt um die Füllung klappen, die Ränder nun in Falten legen und gut zusammendrücken.

### Schritt 5

Vor dem Braten die Gyoza an der Unterseite leicht mit Mehl bestäuben.

### Schritt 6

In einer Pfanne (28 cm Ø) 1 EL Öl erhitzen, die Gyoza sorgfältig in 2 Reihen (je 5 Stück) anordnen und braten. Wenn die Unterseite der Gyoza leicht gebräunt ist, 100 ml Wasser mit 1 EL Mehl verrühren, zugießen und die Gyoza abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 ½ Minuten garen.

### **Schritt 7**

Wenn das Wasser verdampft ist, 1 EL Öl dazugeben und weiterbraten, bis die Unterseite der Gyoza knusprig-goldbraun ist. Die übrigen Gyoza ebenso zubereiten.

### **Schritt 8**

Gyoza mit der Unterseite nach oben auf Teller legen und mit den Dip-Saucen servieren.