

Gefüllte Teigtasche Gyoza

Zubereitungszeit **60 Minuten**
Kalorien pro Portion **63**



Zutaten für 4 Personen

Für die Füllung:

300 g Weißkohl
30 g Porree
1/2 TL Salz
1 kleine Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g frischer Ingwer
150 g Hackfleisch
1 Packung Gyoza-Teig
0 Kartoffelmehl

Für die Gewürzmischung:

1/2 TL Salz
1/2 TL Zucker
1 Prise Pfeffer
1 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3 EL Sesamöl

Für den Dip:

5 EL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
3 EL Essig

Zubereitung:

1. Weißkohl und Porree waschen, putzen, hacken mit Salz bestreuen und mit der Hand gut ausdrücken. Die überschüssige Flüssigkeit abgießen.
2. Lauchzwiebel putzen und waschen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides mit den Lauchzwiebeln fein hacken.
3. Hackfleisch, alle gehackten Zutaten und Gewürze vermischen.
4. Jeweils eine Scheibe Gyozateig mit 1 EL (ca. 15 g) Füllung belegen, den Rand des Teigs mit etwas Wasser befeuchten und den Teig zu einer Muschelform darum verschließen. Den Boden der Gyoza mit Kartoffelmehl bestreuen und alle weiteren Gyozas in dieser Form vorbereiten.
5. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gyoza nebeneinander hineinlegen und anbraten. Wenn die Unterseite der Gyozas gebräunt ist, Wasser zugießen und bei geschlossenem Deckel ca. 3-4 Minuten dämpfen. Den Deckel abnehmen, wieder etwas Öl dazugeben und die andere Seite der Gyozas knusprig braten.

6. Gyozas herausnehmen, auf Teller anrichten und zum Dippen eine Mischung aus Sojasauce und Essig servieren.

Guten Appetit!