

REZEPT VON LAUFENNACHPLAN.DE

Chinesische Teigtaschen

Gemüseteigtaschen mit selbstgemachtem Teig, knusprig angebraten und anschließend schonend gedämpft.

20-24 Stück

Vorbereitung: 25 Min.

Zubereitung: 35 Min.

Zutaten

Teig

- 260 g Weizenmehl oder helles Dinkelmehl
- 1/2 TL Salz
- 125 ml heißes Wasser

Gemüsefüllung

- 1 kleine Aubergine, fein gewürfelt (ca. 400 g)
- 2 Tomaten
- 2 EL Sesamöl
- 1 Stange Lauch, fein gehackt (ca. 75 g)
- 1 Karotte, geraspelt (ca. 100 g)
- 3 Knoblauchzehen, gehackt oder gepresst
- 1 EL Sojasoße, alternativ glutenfreie Tamarisoße
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zum Braten und Servieren

- 2 EL Pflanzenöl
- 2-3 EL Sesam
- 2 EL Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- Thai-Basilikum oder Minze
- Limetten
- Sweet Thai-Chili-Soße

Zubereitung

1

Mehl und Salz vermengen. Eine Mulde formen, das heiße Wasser hineingießen und zunächst mit Stäbchen verrühren. Anschließend mit den Händen zusammenkneten und auf der Arbeitsfläche etwa 3 Minuten glatt kneten. Zu einer Kugel formen, einwickeln und 30 Minuten kalt stellen.

- 2** Auberginenwürfel salzen und 5 Minuten ziehen lassen, danach gut ausdrücken. Tomaten würfeln. Sesamöl erhitzen und den Lauch anbraten. Karotte, Tomaten und Aubergine zugeben und 2-3 Minuten braten. Knoblauch und Sojasoße kurz mitbraten, abschmecken und abkühlen lassen.
- 3** Den Teig halbieren. Eine Hälfte wieder kalt stellen, die andere zu einer Rolle formen und in 10-12 Stücke schneiden. Zu Bällchen formen und auf einer bemehlten Fläche zu dünnen Kreisen ausrollen.
- 4** Je 1-2 TL Füllung in die Mitte geben. Zu Taschen falten und die Ränder sorgfältig zusammendrücken.
- 5** Pflanzenöl erhitzen. Eine Seite der Teigtaschen in Sesam tauchen und 2-3 Minuten goldbraun anbraten. Etwas Wasser zugeben, abdecken und 7-8 Minuten dämpfen, bis die Teigtaschen gar sind.
- 6** Mit Frühlingszwiebeln, Thai-Basilikum oder Minze, Limetten und Sweet Thai-Chili-Soße servieren.

Tipps

- Aubergine oder Karotte lassen sich durch Zucchini, Champignons oder Kohl ersetzen.
- Ungekochte Teigtaschen erst 1-2 Stunden einzeln anfrieren und danach in einen Gefrierbeutel geben. Gefroren etwa 2 Minuten länger garen.

Nährwerte

581,9 kcal	86,2 g Kohlenhydrate	15,5 g Eiweiß	17,3 g Fett
-------------------	-----------------------------	----------------------	--------------------

Originalbeitrag

<https://laufennachplan.de/blog/chinesische-teigtaschen/>

Guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen!