Artikel vom 18.10.2023 · Ausgedruckt am 23.11.2026, 04:39 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gyozo-gefuellte-teigtaschen-mit-zucchini-und-haehnchen

Gyozo – gefüllte Teigtaschen mit Zucchini und Hähnchen



Foto: Simone Gaube

Zutaten (für 4 Personen):

Teig:

1 EL Öl und etwas mehr zum Einfetten,
300 g Mehl und etwas mehr zum Bearbeiten,
130 g Wasser,
¼ TL Salz.

Füllung:

10 g frischer Ingwer,
80 g Frühlingszwiebeln,
200 g Zucchini,
200 g Hähnchenbrustfilet, ganz klein geschnitten oder als Hack,
1 TL Salz,
1 TL Reiswein,
3 TL Sojasoße,
1 TL Zucker,
2 TL Sesamöl.

Zubereitung:
Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und 10 Minuten unter Frischhaltefolie ruhen lassen. Um die Füllung vorzubereiten Ingwer, Frühlingszwiebeln, Zucchini und das Hähnchenfleisch so klein wie möglich schneiden oder hacken. Es sollte möglichst eine feine Masse entstehen. Nun alle Gewürze dazugeben und unterarbeiten. Den vorbereiteten Teig nun in vier Stränge teilen und zu einer Rolle Ø 0,2 cm formen. Aus jeder Rolle 8 kleine Bällchen abstechen und diese ausrollen. Es müssen insgesamt 32 kleine Teiglinge entstehen. Diese nun mit der vorbereiteten Füllung belegen und entweder wie eine Ravioli verschließen oder wie ein Päckchen nach oben hin zusammendrehen. Diese Teigtäschchen werden idealerweise im Dampf gegart, damit sie sich nicht öffnen. Rund 20 Minuten reichen dafür aus.

Simone Gaube