

# Vegetarische Dumplings: *mit Pak Choi und asiatischer Marinade*

Für 2–3 Personen

## Zutaten

### CHILI-INGWER-KNOBLAUCH-MARINADE:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 **kleines** Stück geschälter Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 4 **EL** Erdnussöl
- 4 **EL** Sojasauce



### GEMÜSEFÜLLUNG:

- 100 g Shiitake-Pilze
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Karotten
- 150 g Babyspinat
- 50 g Erdnüsse
- 2 **EL** Sojasauce
- 2 **EL** Sesamöl
- 1 **kleine** rote Chilischote
- 10 g Ingwer
- Salz/Pfeffer

### PAK CHOI:

- 2 **ganze** Pak Choi

### DUMPLING TEIG:

- 300 g Mehl
- 200 ml warmes Wasser

# Vegetarische Dumplings: *mit Pak Choi und asiatischer Marinade*

## Zubereitung

- 1. Dumpling Teig:** Mehl und Wasser zu einem gleichmäßigen Teig verkneten und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2. Vegetarische Füllung:** Spinat fein hacken und Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Pilze möglichst klein hacken. Karotten und Ingwer schälen und fein reiben. Erdnüsse hacken. Chili in sehr feine Stücke schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze für 2 Minuten braten. Dann Karotten und Chili hinzugeben und für weitere 2 Minuten braten. Frühlingszwiebeln und Spinat hinzugeben. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Dumplings formen:** Den Teig sehr dünn ausrollen. Kreise mit ca. 8 cm Durchmesser ausschneiden. Den Rand der Kreise mit Wasser befeuchten. Die Füllung auf den Teig geben und eine Seite über die Füllung klappen. Die Dumplings mit einer Gabel zusammendrücken oder falten, um sie zu schließen. Die Dumplings auf ein gelochtes Dampfblech mit Backpapier legen (Backpapier leicht einschneiden).
- 4. Pak Choi:** Die 2 Pak Choi längs halbieren. Die 4 Hälften ohne Backpapier auf das gelochte Dampfblech neben die Dumplings legen. Optional eine kleine Schale Marinade dazustellen.
- 5. Garen:** In der Dampf-Schublade die Heizart Dampf bei 100 °C wählen und für ca. 8 Minuten garen.

Guten Appetit!

# Dumplings mit Hackfleischfüllung, *Pak Choi und asiatischer Marinade*

Für 2–3 Personen

## Zutaten

### CHILI-INGWER-KNOBLAUCH-MARINADE:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 **kleines** Stück geschälter Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 4 **EL** Erdnussöl
- 4 **EL** Sojasauce



### HACKFLEISCHFÜLLUNG:

- 150 g Hackfleisch
- 100 g Chinakohl
- 10 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Karotten
- 2 **EL** Sojasauce
- 2 **EL** Sesamöl

### PAK CHOI:

- 2 **ganze** Pak Choi

### DUMPLING TEIG:

- 300 g Mehl
- 200 ml warmes Wasser

# Dumplings mit Hackfleischfüllung, *Pak Choi und asiatischer Marinade*

## Zubereitung

- 1. Dumpling Teig:** Mehl und Wasser zu einem gleichmäßigen Teig verkneten und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2. Hackfleischfüllung:** Chinakohl möglichst fein schneiden. Salzen, damit er Flüssigkeit verliert, und in ein Sieb geben. Ingwer, Knoblauch und Karotten schälen und fein reiben. Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Chinakohl ausdrücken. Gemüse und Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und zu einer Masse verkneten.
- 3. Dumplings formen:** Den Teig sehr dünn ausrollen. Kreise mit ca. 8 cm Durchmesser ausschneiden. Den Rand der Kreise mit Wasser befeuchten. Die Füllung auf den Teig geben und eine Seite über die Füllung klappen. Die Dumplings mit einer Gabel zusammendrücken oder falten, um sie zu schließen. Die Dumplings auf ein gelochtes Dampfblech mit Backpapier legen (Backpapier leicht einschneiden).
- 4. Pak Choi:** Die 2 Pak Choi längs halbieren. Die 4 Hälften ohne Backpapier auf das gelochte Dampfblech neben die Dumplings legen. Optional eine kleine Schale Marinade dazustellen.
- 5. Garen:** In der Dampf-Schublade die Heizart Dampf bei 100 °C wählen und für ca. 8 Minuten garen.

Guten Appetit!