



## Gyoza



- **Küche:** Asiatisch
- **Yield :** 14 Stück
- **Portionen:** 3-4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '3-4', 'yield' : '14 Stück' });
```

Die japanischen Teigtaschen **Gyoza** finden sich in den unterschiedlichsten Formen und Füllungen in ganz Japan.

Gefüllt werden die meist eher **deftigen** Teigtaschen beispielsweise mit: Schweinefleisch in Ingwersoße, Frischkäse, Pilzen, Meeresfrüchten und es gibt sie sogar in **süßen Varianten**, zum Beispiel mit Früchten oder Matcha-Creme.

Kaum zu glauben, aber die kleinen japanischen dumplings haben geschmacklich viel zu bieten, sind intensiv im Geschmack und eine willkommene Abwechslung zu den üblichen Bestsellern wie Ravioli.

### Zutaten

- 400 g Weizenmehl, 405, gesiebt
- Etwas Kartoffelmehl zum ausrollen

- 400 g Schweinehackfleisch / gewürztes Schweinemett
- 12 Blätter China - oder Weißkohl
- 1 Knoblauchzehe, mit Salz gerieben
- Etwas frischen, geriebenen Ingwer
- 3 EL süßes Mirin
- Etwas frischen, geriebenen Ingwer nach eigenem Geschmack
- 4 EL Soja Sauce
- 4 EL Sake - Reiswein
- Etwas Pflanzenöl zum Braten
- 2 TL Salz
- 300 ml heißes Wassereffer
- Salz und Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Zunächst den Kohl in Streifen schneiden und mit Salz vermengt durchziehen lassen. Das Mehl mit dem Wasser verrühren, dann per Hand gut durchkneten. Halbieren und zu Kugeln formen, in Frischhaltefolie 30 min. ruhen lassen.

### Schritt2

In der Zwischenzeit das Fleisch mit Ingwer und Knoblauch mischen. Den Kohl ausquetschen, gut abtropfen lassen, mit 4 EL Soja Sauce, Sake, Sesamöl und Mirin, etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Hackfleisch verkneten.

### Schritt3

Die Teigkugeln kreisrund, ca. 1 mm dünn, mit einem Durchmesser von 8 bis 10 cm (Oder weniger) ausrollen, nicht stapeln, da sie sonst verkleben. Die Ränder etwas befeuchten, in die Mitte des ca. 1 EL der Füllung geben, andrücken. Zu einem Dreieck formen, dann zu einem Halbmond. In eine Stielpfanne mit heißem Pflanzenöl geben und wenig Wasser (ca. 20 - 30 ml) angießen. Deckel drauf, ca. 4 min. braten - garen, bis das Wasser komplett reduziert ist. Anrichten, mit einer Soja Sauce zu Tisch geben.

## Japanische Gyoza: Unterschied zu "Jiaozi"

Die japanischen Teigtaschen stammen ursprünglich aus China. Die chinesische Variante heißt "Jiaozi". In ihrer Machart gleich, ist der Unterschied zwischen der japanischen und der chinesischen Teigtasche, dass Gyoza meist angebraten werden, während Jiaozi in der Regel gedämpft oder als Einlage in Suppen gekocht werden. In Korea werden die Teigtaschen übrigens Mandu genannt, so nennen sich auch einige koreanische Restaurants.

In den letzten Jahren hat Gyoza insbesondere in Europa an Beliebtheit gewonnen. Das liegt vor allen Dingen an den vielseitigen Zubereitungsmöglichkeiten. Ob deftig mit Hackfleisch und Knoblauch oder als vegetarische Variante mit allerlei Gemüse und feinen Gewürzen, Gyoza ist ein Allrounder. Gereicht wird dazu eine leckere Sauce aus Sojasauce und Reisessig.

Bei GekonntGekocht finden Sie auch einen interessanten Beitrag zum Thema "Japanisch Kochen" und allerlei Rezepte der japanischen Küche.

**Rezeptart:** Fingerfood, Fleischgerichte, Hackfleischgerichte, Kleine Gerichte, Partyrezepte, Schweinefleisch **Tags:** japanisch, schnell und einfach, Teigtaschen

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (Kcal)352
- KH (g)4,3
- Eiweiß (g)0,8
- Fett (g)1
- Ballast (g)0,2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gyoza/>