



Chinesische Jiaozi mit Pakchoifüllung

 Zubereitungszeit
1h

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	0.5 TL
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	2 St.
Schnittlauch, frisch	1 Bund
Cashewkerne	40 g
Pak Choi	300 g
Sojasauce	4 EL
Sonnenblumenöl	1 EL

Zubereitung

1.

Mehl und Salz mischen. Nach und nach ca. 100 ml lauwarmes Wasser unterkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Auf der Arbeitsfläche 1-2 Min. kräftig kneten, dann in ein angefeuchtetes Tuch gewickelt 30 Min. ruhen lassen.

Inzwischen Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Cashewkerne hacken. Pakchoi putzen, waschen, abtropfen lassen. Weiße Stiele und Blattgrün getrennt in feine Streifen schneiden. Peperoni putzen, entkernen und fein hacken. Die Hälfte mit 2 EL Lauchzwiebelgrün und 3 EL Sojasauce verrühren und als Dipsauce kühl stellen.

Ingwer, Knoblauch, übrige Lauchzwiebeln und Pakchoistiele im heißen Öl 2 Min. anbraten. Cashewkerne, restliche Peperoni und Pakchoiblätter zufügen und 3 Min. mitbraten, dabei mit Limettensaft und restlicher Sojasauce würzen. Abkühlen lassen.

Teig in 20-24 Portionen teilen und auf wenig Mehl jeweils rund (ca. 18 cm Durchmesser) ausrollen. Je 1 gehäuften TL der Füllung mittig darauf setzen und den Teig darüber zu einem Halbkreis zusammenklappen, dann die Kante verschließen, indem sie mehrmals in Falten gelegt wird. Jiaozi auf ein mit Mehl bestäubtes Brett legen und mit dem angefeuchteten Tuch abdecken, bis alle fertig sind.

In einem weiten Topf leicht gesalzenes Wasser aufkochen und Hitze reduzieren, so dass das Wasser nur siedet, aber nicht sprudelnd kocht. Jiaozi portionsweise darin 3-4 Min. garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Abtropfen lassen und mit der Dipsauce servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	113 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	8 g