MEIN GENUSS

Chinesische Dumplings

It’s a match!

Unser weißer Pfeffer überzeugt durch eine leichte Schärfe und intensiven Geschmack.

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Zu Beginn das Mehl in eine große Rührschüssel geben. Nach und nach das Wasser zum Mehl geben und zu einem glatten Teig kneten. Dieser Vorgang sollte etwa 10 Minuten dauern. Mit einem feuchten Tuch abdecken und den Teig **1 Stunde** lang ruhen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten: In einem Wok oder einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze 3 EL Öl erhitzen und den Ingwer hinzufügen. 30 Sekunden lang dünsten, bis er duftet. Die Zwiebelstücke hinzufügen und unter ständigem Rühren braten, bis sie glasig sind.
3. Die fein geschnittenen Pilze hinzufügen und weitere **3 bis 5 Minuten** unter Rühren braten, bis die Pilze zart sind und die von den Pilzen abgegebene Flüssigkeit verkocht ist.
4. Die geraspelten Karotten hinzufügen und weitere **2 Minuten** unter Rühren braten, bis das Gemüse weich ist und die Flüssigkeit verkocht ist. In eine große Rührschüssel geben und abkühlen lassen. Die Frühlingszwiebeln schneiden und mit dem weißen Pfeffer, dem Sesamöl, der Sojasauce und 3 EL Wasser in die Schüssel geben. Mit Salz abschmecken (Vorsicht: erst probieren, da die Sojasauce meist schon salzig genug ist). Den fein geschnittenen Koriander zu der Gemüsefüllung hinzugeben.
5. Zum Formen der Dumplings den Teig aus der Schüssel nehmen und in kleine, esslöffelgroße Stücke schneiden. Jedes Stück mit einem Nudelholz zu einem Kreis ausrollen. Mittig mit einem Messer oder Esslöffel die Gemüsefüllung platzieren und die Gemüsetaschen der Länge nach falten und die Enden fest zusammendrücken.
6. Die befüllten, rohen Dumplings können gedämpft oder in der Pfanne gebraten werden. Zum Dämpfen die chinesischen Gemüsetaschen in einen mit einer Bambusmatte, einem Kohlblatt oder einem Käsetuch ausgelegten Dampfgarer geben und **15-20 Minuten** dämpfen.
7. Alternativ 2 EL Pflanzenöl in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Teigtaschen in die Pfanne geben und für ca. **2 Minuten** braten. Etwas Wasser in die

Zutaten

Ergibt ca. 20 kleine Dumplings

Dumpling-Teig:

160 g Mehl
60 ml lauwarmes Wasser

Vegetarische / Vegane Füllung:

1 Zwiebel, fein geschnitten
3 EL Pflanzenöl
180 g Pilze, fein geschnitten
190 g Karotten, fein geraspelt
2 EL Sojasauce
5 TL weißer Pfeffer, gemahlen
1 EL Sesamöl
Ingwer, fein gerieben (ca. 2cm)
3 EL Wasser
1 Bund frischer Koriander

MEIN GENUSS

Pfanne gießen, abdecken und die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren. Die Dumplings dämpfen lassen, bis das Wasser verdampft ist. Den Deckel abnehmen und die Dumplings aus der Pfanne nehmen. Mit Chiliöl oder Tahinsauce servieren!

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 17.02.2026.