KIKKOMAN

Gyoza mit 3 köstlichen Gyoza Saucen

Gesamtzeit **60 Min.** **60 Min.** Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'464 kJ / 349 kcal

Fett: **16 g** Eiweiss: **11.6 g**
Kohlenhydrate: **38.4 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Packung Gyoza-Teig (fertig käuflich)
Für die Füllung:	
2	Frühlingszwiebeln
1	kleine Knoblauchzehe
5 g	Ingwer
200 g	Spitzkohl (oder Chinakohl)
160 g	Schweine- oder Geflügel-Hackfleisch
1 TL	Zucker
	Salz, etwas weisser Pfeffer
3 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Sesamöl
	Mehl zum Bestäuben der Gyoza und ca. 3 EL für das Mehlwasser
6 EL	Pflanzenöl (für ca. 10 Stück zum Braten: 2 EL)

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für die Füllung Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides mit den Frühlingszwiebeln fein hacken.

Schritt 2

Spitzkohl putzen, waschen, grob hacken, mit 1 TL Salz bestreuen und mit der Hand gut ausdrücken. Den gehackten Spitzkohl in ein Tuch geben und fest zusammendrücken, damit die Flüssigkeit des Kohls gut abtropfen kann.

Schritt 3

Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Spitzkohl, Hackfleisch, Zucker, Salz, Pfeffer, Sojasauce und Sesamöl vermengen.

Schritt 4

In die Mitte des Gyoza-Teiges jeweils ca. 15 g Füllung geben. Mit einem angefeuchteten Finger halb um den Rand des Teigblattes fahren, das Blatt um die Füllung klappen, die Ränder nun in Falten legen und gut zusammendrücken.

Schritt 5

Vor dem Braten die Gyoza an der Unterseite leicht mit Mehl bestäuben.

Schritt 6

In einer Pfanne (28 cm Ø) 1 EL Öl erhitzen, die Gyoza sorgfältig in 2 Reihen (je 5 Stück) anordnen und braten. Wenn die Unterseite der Gyoza leicht gebräunt ist, 100 ml Wasser mit 1 EL Mehl verrühren, zugiessen und die Gyoza abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 ½ Minuten garen.

Schritt 7

Wenn das Wasser verdampft ist, 1 EL Öl dazugeben und weiterbraten, bis die Unterseite der Gyoza knusprig-goldbraun ist. Die übrigen Gyoza ebenso zubereiten.

Schritt 8

Gyoza mit der Unterseite nach oben auf Teller legen und mit den Dip-Saucen servieren.