KIKKOMAN

Vegetarische Gyoza

Gesamtzeit **25 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

ZUTATEN

30 Portion(en)

1	Packung mit 30 vorgefertigten Gyoza-Fladen
30 g	Reis (ca. 80 g, wenn er gekocht ist)
30 g	Auberginen
6	Shiitake-Pilze
0.5	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5 g	Ingwer
200 g	Spitzkohl (oder Chinakohl)
30 g	Karotten
2	Frühlingszwiebeln
1 TL	Sesamöl
1 TL	Gemüsebouillon
2 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
1 TL	Zucker
1 TL	Speisestärke

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Reis nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen.

Schritt 2

Die Aubergine und die Champignons waschen und in kleine Würfel schneiden.

Schritt 3

Die halbe Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen.

Schritt 4

Den Spitzkohl und die Frühlingszwiebeln waschen und schneiden. Die Karotten waschen und schälen. Die halbe Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Spitzkohl, Karotten und Frühlingszwiebeln fein würfeln.

Schritt 5

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse in folgender Reihenfolge leicht anbraten: Knoblauch, Ingwer, Karotten, Zwiebeln, Aubergine, Shiitake-Pilze, Frühlingszwiebeln und Spitzkohl. Danach das Gemüse auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Schritt 6

Das Gemüse, den Reis und die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Schritt 7

Die 30 Gyoza-Fladen auf die Arbeitsfläche legen. Ca. 15 g der Füllung in die Mitte jedes Fladens legen. Mit der Fingerspitze den Rand jedes Fladens zur Hälfte mit etwas Wasser befeuchten. Nun die Fladen so falten, dass sie die Füllung bedecken. Die Ränder fest zusammendrücken, sodass der typische Falteneffekt entsteht.

Schritt 8

Einen Dämpfkorb mit Backpapier (oder Kohlblättern) auslegen. Die Gyozas mit einem Abstand von ca. 0,5 cm zueinander in den Dampfkorb legen und bei starker Hitze 7 – 8 Minuten dämpfen. Dann mit Dips servieren. Hier gibt es einige Ideen für Dip-Saucen.