

# ZWEIERLEI DIM-SUM



**UND SO WIRD`S GEMACHT:** Zunächst geht`s an den Teig für die Dumplings, hierzu alle Zutaten in eine Rührschüssel oder die Küchenmaschine geben und für ca. 10 Minuten gründlich kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig wird. Dann den Teig zu einer Kugel formen und für 15-20 Minuten zugedeckt gehen lassen. Nun erneut noch ein mal für ca. 5 Minuten sehr kräftig durchkneten und wieder zu einer Kugel formen. Jetzt geht`s nochmals für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank, wo der Teig zugedeckt ruht.

Während der Teig im Kühlen pausiert, geht`s an die Füllung: Hierzu bei der **vegetarischen Variante** das Gemüse sowie die Pilze sehr fein hacken und miteinander vermischen. Dann alles zusammen in einer Pfanne zusammen mit dem Erdnussöl erhitzen und die Zutaten für ca. 5 Minuten anbraten. Alles mit der Sojasauce und dem gerösteten Sesamöl abschmecken und leicht abkühlen lassen.

Für die **Hackfleisch-Variante** zuerst das Hackfleisch in der Pfanne anbraten und erst dann das Gemüse hinzufügen. Ebenfalls alles mit der Sojasauce und dem gerösteten Sesamöl abschmecken und leicht abkühlen lassen.

Nachdem der Teig nun eine Stunde durchgekühlt ist, diesen aus dem Kühlschrank holen und erneut kräftig durchkneten. Dann auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und hauchdünn ausrollen. Um die Dumplings auszustechen, habe ich mir ein Glas zur Hilfe genommen.

Beim Befüllen muss es nun ein wenig fix gehen, da der Teig recht schnell fest werden kann. Die Ränder der Dumpling gerne mit etwas Wasser befeuchten, dann kleben diese später besser zusammen. In die Mitte ca. 1 EL der Füllung geben und zur gewünschten Form falten und die Ränder gut zusammendrücken. Ich habe die Kreise einfach zur Mitte gefaltet und die Ränder leicht eingeknickt.

Zum Garen habe ich ein Bambuskörbchen benutzt - ebenso gut gelingt es aber auch in einem normalen Dampfeinsatz. Die Bambuskörbchen bzw. den Dampfeinsatz mit einem Tuch auslegen und die Dumplings darauf platzieren. Alles dann etwa für ca. 8 Minuten dämpfen und sofort servieren.

## ZUTATEN (für ca.30-40 Dumplings)

### Für die Dumplings:

220 g Weizenmehl + etwas mehr zum Bestäuben  
100-120 ml sehr heißes Wasser  
1/2 TL Salz

### Für die Füllung - die vegetarische Variante:

2 große Blätter Chinakohl  
1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 TL geriebener Ingwer  
1 Möhre  
1/2 TL Chiliflocken  
250g gemischte Pilze (z.B. Shiitake/Champignons/Austernpilze)  
1 TL geröstetes Sesamöl  
1-2 EL Sojasauce  
1 EL Reissessig  
1 EL Erdnussöl

### ...die Hackfleisch-Variante:

2 große Blätter Chinakohl  
1 Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 TL geriebener Ingwer  
1 Möhre  
1/2 TL Chiliflocken  
100g Rinderhackfleisch  
1 TL geröstetes Sesamöl  
1-2 EL Sojasauce

... und weitere leckere Rezepte findet Ihr auf meinem Blog

[www.amitades.de](http://www.amitades.de)