



Asiatische Teigtaschen

REZEPT Oliver, 09.01.2019

Zutaten Teig:

Ca. 150 g Weissmehl
1 gute Prise Salz
Wasser

Füllung:

Absolut frei, ich habe folgendes genommen:

1 Rüebli
¼ Weisskohl
1 Zucchini
1 Lauch, mangels Frühlings-Zwiebeln
3 Knoblauch Zehen
1 rote Spitz Peperoni
1 rechtes Stück Ingwer-Wurzel
1 Poulet Brust
Soja Sauce

Sesamöl

Erdnuss- oder Sonnenblumen-Öl zum Backen



Zubereitung Teig:

Mehl, Salz und Wasser in eine Schüssel geben, kneten bis der Teig eine elastische Konsistenz aufweist.

Ich gebe mangels Waage und Messbecher immer ein wenig Wasser dazu, bis die Konsistenz stimmt.

Den Teig zugedeckt mindestens 2 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Kann auch länger sein.

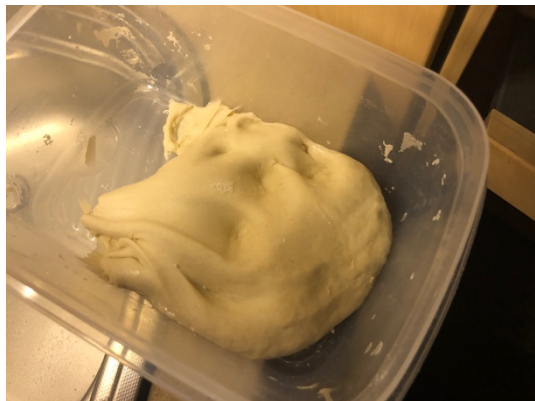
Zubereitung Füllung:

Alle Zutaten fein schneiden, je nach Geschmack. Am Schluss muss alles in etwa gleich gross sein. Wenn es kleiner und fein geschnitten ist, geht das Füllen der Teigtaschen besser.

In einer Bratpfanne 2 EL Sesamöl erhitzen und alle Zutaten bis auf das Poulet hinzufügen. Alles leicht andünsten und mit etwas Soja Sauce abschmecken. Das ganze solange kochen bis das Gemüse weich ist. Alles auf die Seite stellen und dann das Poulet Fleisch mit etwas Sonnenblumen Öl gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch und Gemüse zusammen mischen, alles auskühlen lassen.



Den Teig in ca. 8-10 gleichmässige Stücke unterteilen und zu Kugeln Formen. Die Kugeln mit wenig Mehl zu 6-8 cm grossen, runden Scheiben ausrollen. Je nach Gusto dicker oder dünner. Die Füllung in der Mitte platzieren und dann zu einer Krapfe zusammenlegen, die Ränder gut zusammendrücken, sodass keine Füllung austreten kann und auch kein Öl eindringen kann.



Sonnenblumen-Öl in der Bratpfanne erhitzen und die Krapfen darin nur auf der flachen Seite backen bis sie leicht braun sind. Krapfen auf einem Teller zur Seite stellen, bis alle diesen Stand haben.



Danach die Bratpfanne vom Öl befreien und wieder erhitzen. (mittlere Hitze) Die Krapfen wieder auf die flache Seite in die Bratpfanne geben. Nun geben wir 3 El Wasser dazu und machen schnell einen Deckel darauf, sodass die Krapfen nun im Dampf vor sich hin dämpfen. Ca. 6-10 Minuten, falls nötig Wasser nachgiessen, aber nie zu viel auf einmal, nur Löffel weise.



Danach die Krapfen heiss servieren. Dazu passt Soja Sauce mit frischem Chili oder auch fruchtige Chutneys.