

# Gyoza mit Sesam-Spinat, Soja-Dip und Kartoffel-Stroh

## Für zwei Personen

**Für den Gyoza-Teig:** 100 g Weizenmehl, 405

## Für die Gyoza-Füllung:

6-8 Shiitake	1 Möhre	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	1 EL japan. Sojasauce
1 TL Sake	1 EL Sesamöl	Butter
$\frac{1}{2}$ EL Salz	Pfeffer	

## Für den Soja-Dip:

2 EL Sojasauce	2 EL japan. Reisessig	1 TL Sesamöl
----------------	-----------------------	--------------

## Für die Taschen:

Kartoffelmehl	Pflanzenöl
---------------	------------

## Für den Spinat:

300 g Babyspinat	40 g weiße Sesamsaat	2 EL Mirin
1 EL japanische Sojasauce	1 TL Zucker	1 Prise Salz
Eiswasser		

<b>Für das Kartoffelstroh:</b>	1 große Kartoffel	200 ml Sonnenblumenöl
--------------------------------	-------------------	-----------------------

**Für den Gyoza-Teig:** 50 ml Wasser aufsetzen. Heißes Wasser und Mehl zusammenrühren, bis die Teigmasse gut vermischt ist. Dann den Teig mit der Hand gut durchkneten, halbieren und zu kleinen Kugeln formen. Diese in Frischhaltefolie einpacken und für 20-30 Minuten ruhen lassen.

**Für die Gyoza-Füllung:** Die feingehackten Pilze in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Anschließend die feingehackten Schalotten in etwas Butter andünsten. Ingwer und Knoblauch fein reiben, Möhre fein raspeln und zusammen zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Kurz durchschwenken. Sojasauce, Sake, Sesamöl und etwas Salz und Pfeffer hinzufügen. Dann die Pilze in die Pfanne geben und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Dann Pfanne vom Herd nehmen und bis zur Füllung der Taschen beiseitestellen.

**Für den Soja-Dip:** Alle Zutaten für die Sauce mischen und die Teigtaschen in die Sauce dippen, wenn man sie isst.

**Zubereitung der Taschen:** Arbeitsfläche mit Kartoffelmehl bestäuben, Teig 1 mm dünn ausrollen und Teigfladen von ca. 8-10 cm Durchmesser ausstechen. Mit ca. 1 Esslöffel Füllung belegen und die Tasche zusammenfalten, so dass ein Halbmond entsteht. In eine Pfanne etwas Pflanzenöl geben und heiß werden lassen. Nun die Teigtaschen einseitig anbraten. Pfanne 5 mm tief mit Wasser befüllen, einen Deckel drüberlegen und auf mittlerer Hitze für ca. 4 Minuten dünsten. Dann den Deckel entfernen und die fertigen Teigtaschen auf einem Teller servieren.

**Für den Spinat:** In einem Topf 1 Liter Wasser mit Salz aufkochen. Spinat waschen und in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen. In einer Pfanne Sesamsaat ohne Öl vorsichtig rösten. Wenn zwei, drei Körnchen anfangen zu springen, die Pfanne vom Herd nehmen. Aus Sesamsaat, Zucker, Mirin und Sojasauce in einem Mörser eine Paste herstellen. Mit Spinat vermengen.

**Für das Kartoffelstroh:** Kartoffel schälen und mit einem Julienne-Schneider in dünne Streifen schneiden. Öl in einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen und die Kartoffelstreifen goldbraun frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Spinat auf einem Teller drapieren, 4 Gyoza auflegen, mit Kartoffelstroh garnieren und etwas von dem Dip über alles geben und servieren.

Felix Weis am 05. April 2023