

vegetarisch gefüllte Teigtaschen



Zutaten für 4-6 Personen:

Teig:

300 ml Wasser

1 Pkg. Trockengerm

600 g Weizenmehl

1 Prise Salz

1 TL Zucker

Füllung:

250 g Karotten

½ Zwiebel

200 g Faschiertes ohne Fleisch (z.B. von Hermann)

35 ml Sojasauce

1 TL Zucker

1TL Essig

100 g Wasser

½ TL Speisestärke

10 g Öl

Salz und Pfeffer

Für den Teig wird der Trockengerm in lauwarmen Wasser aufgelöst. Nach und nach Mehl, Salz und Zucker hinzufügen und die Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Der Teig soll nun bei Raumtemperatur 30 Minuten rasten.

In der Zwischenzeit werden die Karotten und die Zwiebel im Multizerkleinerer ganz klein gehackt. Das fleischlose Faschierte wird mit der Sojasauce und dem Zucker kurz angebraten. Mit dem Essig und dem Wasser ablöschen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren und hinzufügen. Öl einrühren und die Mischung mit Salz und Pfeffer geschmacklich abrunden.

Sollte noch Flüssigkeit in der Mischung sein so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd ziehen und auskühlen lassen.

Der Teig wird in etwa 25-30 gleich schwere Teile geteilt. Diese zu Kugeln formen und mit einem Teigroller runde Platten von etwa 8 cm Durchmesser ausrollen. Der Rand sollte hierbei etwas dünner ausfallen.

Nun gibt man je einen Esslöffel der Füllung in die Mitte der Teigplatte. Die Teigplatte so darüber schlagen, dass ein Päckchen entsteht. Oben noch etwas eindrehen und fertig.

Die gefüllten Teigtaschen werden nun über Wasserdampf gegart. Wer hier kein eigenes Gerät zur Verfügung hat, nimmt einen breiten Topf und setzt hier ein Sieb mit flachen Boden ein. Der Topf wird mit etwas Wasser gefüllt. Im Sieb darf kein Wasser stehen. Die Teigtaschen in das Sieb setzen und bei leicht wallendem Wasser im geschlossenen Topf 30-35 Minuten garen lassen.

TIPP: Zu den Teigtaschen passt Sauerkraut und zum Dippen Sojasauce.

