

## Jiao Zi mit zweierlei Füllungen

Zutaten für den Teig:

- 1kg Mehl
- 2 Eier
- 100 ml lauwarmes Wasser
- Salz

Zutaten für den Füllung (vegetarisch)

- ½ Chinakohl
- 3 Stück Pak Choi Gemüse
- 1 handvoll Morcheln (bereits vorgeweicht)
- ½ Dose Mais
- Salz, Pfeffer, Zucker, Sesamöl

Zutaten für die Füllung (mit Fleisch)

- Schweinebauchfleisch (ohne Knochen)
- Garnelen (ohne Schale)
- ½ Chinakohl
- Chinesischer Bärlauch
- 1 Zwiebel

Zutaten für die Soße:

- ½ Zwiebel
- 2 Scheiben Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Essig
- Sojasoße
- Hoi Sin Soße

1. Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Anschließend mit einem feuchten Tuch zugedeckt ruhen lassen.

Achtung! Unbedingt ein feuchtes Tuch verwenden, sonst trocknet der Teig bis zur weiteren Verarbeitung aus.

2. Alle Zutaten für die Soße ganz fein hacken, in einer mit Öl erhitzten Pfanne kurz anbraten. In eine kleine Schale umfüllen, mit Hoi-Sin Soße, Essig, Zucker und Sojasoße abschmecken. Bei Bedarf Salz und Pfeffer hinzufügen.

2. Chinakohl, Pak Choi waschen und auf ein Schneidebrett geben, Mais abtropfen lassen. Mais sowie Morcheln zum Kohlgemüse hinzufügen und alles fein hacken, bis eine sämige Masse entsteht. (Wer es grober mag, gerne in größere Stücke lassen). Alles in eine Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Sesamöl abschmecken und zur Seite stellen.

3. Schweinebauch in kleine Stücke schneiden, Zwiebeln klein hacken und mit dem Schweinebauch so fein hacken, bis eine sämige Masse entsteht (feiner als Hackfleisch). Garnelen entdärmen und mit dem flachen Messer flach zerdrücken zur Masse hinzufügen und durchhacken. Chinakohl, chinesischer Bärlauch klein hacken und zur Fleischmasse hinzufügen. Alles gut unterheben, bei Bedarf nochmal kurz zerhacken. In eine Schüssel geben und zur Seite stellen.

4. Den Teig in mehrere Stücke teilen. Die jeweiligen Stücke dünn ausrollen und mit einem kreisförmigen Ausstecher runde Teigplatten ausstechen (ca. Ø 8cm). Die Teigplatten mit 1- 1 ½ TL Teig befüllen und die Enden fest zusammenklappen. Die Mitte mit Daumen und Zeigefinger zusammenhalten, mit dem Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand jeweils eine kleine Teigfalte in Richtung Mitte einfalten. Mit der anderen Teighälfte weiterfalten.



5. Die fertigen Jiao Zi anschließend mit der flachen Seite in eine mit Öl erhitzten Pfanne goldbraun anbraten. Anschließend ca. 200 ml Wasser hinzufügen und mit geschlossenem Deckel dämpfen lassen.

Alternativ können die Jiao Zi in einem Wasserbad ca. 20 Minuten gekocht werden.

TIPP: Für die Vegetarische Version können die verschiedensten Gemüsesorten verwendet werden, z.B. kann man Spinat anstatt Pak Choi hineingegeben werden, oder Zucchini. Tofu oder Shiitake Pilze können ebenfalls hinzugefügt werden.

Beim Fleisch kann auch gerne Hühnchenfleisch anstatt Schweinefleisch verwendet werden.