

Thursday, June 24. 2010

Soft und knusprig: Gyoza - japanische, gefüllte Teigtaschen

Ich habe nun meine persönlichen Japantage einberufen. Nachdem ich nachmittags ganz frech mit vollem (nicht vorhandenem) Fußballverstand darauf getippt habe, dass Japan gegen Dänemark gewinnt und damit den Spott und viel Kopfschütteln meiner Kollegen ernten durfte, konnte ich abends schon besser lachen :-> Ich sag nur 1:3! Haha!

Als Freudenschmaus habe ich mir ein paar Gyoza gemacht. Das sind halbmondförmige, mit Fleisch und/oder Gemüse gefüllte Teigtaschen, die auf einer Seite knusprig angebraten werden und auf der anderen Seite soft und glasig gedämpft sind.

Seit ich sie das erste Mal beim Sushi-Lieferanten bestellt habe, bin ich regelrecht süchtig danach. Aber selbst gemacht ist ja meist trotzdem besser (und günstiger!). Und man kann, was die Füllung angeht, richtig kreativ werden oder einfach Reste aus dem Kühlschrank lecker verpackt verwerten.

Nunja, ich muß jedoch sagen, der erste Versuch, die kleinen Freunde selbst zu machen, war nicht ohne Tücken... Meine Erkenntnisse daraus:

1. Man sollte nicht vor lauter Euphorie vergessen, die Teigplatten aufzutauen, bevor man sich an die Füllung macht. Wenn es dann doch passiert ist, ist Wärme allein nicht die beste Methode es nachzuholen. Das kann die dünnen Plättchen brüchig und trocken machen. Heißer Wasserdampf hat am besten funktioniert, langsam Schicht für Schicht abzutragen.
2. Da die Füllung gut gedämpft werden kann und nicht herausfällt, sollte man darauf achten, dass die Täschchen an den Rändern dicht sind.
3. Von der Idee, Wasser in eine Pfanne mit heißem Öl zu schütten, hat einem schon damals die Mutter abgeraten. Man sollte dabei aufpassen, weder die Küche in Brand zu setzen (dann war das Öl definitiv zu heiß), noch zu viel vom wild herumspritzenden Öl abzubekommen (rechtzeitig mit dem Deckel bewaffnen hilft).
4. Wenn die Gyoza beim Anbraten am Pfannenboden festkleben, ist das kein Problem. Spätestens wenn das Wasser rein kommt lösen sie sich wieder. Das Ankleben ist wahrscheinlich der Grund, warum sie auf englisch oft "potstickers" genannt werden - "am Topf Klebende" sozusagen.
5. Wenn einem die Teigplatten zunächst etwas zu klein vorkommen... sie wachsen durch das Braten und Dämpfen ein wenig an. Ich habe bei den meisten Täschchen keine kunstvollen Falten rein gemacht, da ich dachte, sie wirken dann noch kleiner. Aber fertig gebraten sahen sie dann doch recht ordentlich aus. Auch die 3 Übungsstücke mit den Falten.
6. Man sollte immer mehr machen, als geplant - wenn man einmal angefangen hat, kann man nicht mehr aufhören!

Für 2 Personen als Snack oder Vorspeise:

- 1 Packung Teigblätter (Dumpling Skins - aus der Asia Markt TK-Theke)
 - 1/2 mittelgroße Karotte, gerebelt
 - 1 Stück Rotkohl, in feine Streifen geschnitten (selbe Menge wie Karottenstreifen)
 - 1 Knoblauchzehe, durchgepresst
 - 3 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
 - optional: 3-4 EL veganes Hackfleisch oder normales
- Zum Würzen: ein paar Tropfen geröstetes (braunes) Sesamöl, ein Spritzer Sojasauce und Reisessig, Pfeffer

Die Teigblätter auftauen und mit einem leicht befeuchteten Tuch vorm Austrocknen schützen.

Das Gemüse rebeln bzw. schneiden, vermengen und auf einem Brett nochmal mit einem Messer weiter kleinhacken. Eine Pfanne erhitzen und das Gemüse zusammen mit dem (veganen) Hack für 2-3 Minuten anschwitzen. Mit Sesamöl, Sojasauce, etwas Reisessig und Pfeffer würzen. In eine Schale füllen und kurz abkühlen lassen.

Jeweils ca. 1 gestrichenen EL Füllung in die Mitte des runden Teigblattes geben, in der Mitte zusammenklappen. Die Ränder leicht anfeuchten und gut zusammendrücken.
Am schönsten ist es natürlich, wenn man auch noch ein paar Falten hineindrehen kann. Hierzu gibt es ein paar gute Anleitungen. Ich habe erstmal die einfache Variante gemacht, zum Testen. Das ging auch. Hauptsache ist, dass die Teigtaschen gut verschlossen sind.

Die fertigen Teigtaschen unter einem leicht angefeuchteten Küchentuch lagern. Dabei aufpassen, dass sie nicht zusammenkleben.

Wenn alle Teigtaschen gefaltet sind, etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gyoza auf einer Seite knusprig braun anbraten. Dabei aufpassen, dass nichts zusammenklebt. Lieber mehrere Brat-Durchgänge machen, als alle in eine Pfanne zu quetschen.

Nach ca. 3 Minuten, wenn der Teigtaschenboden Farbe angenommen hat, die Pfanne ein paar Millimeter hoch mit Wasser füllen und gut mit einem Deckel verschließen. Die Teigtaschen dämpfen, bis der Teig an der Oberseite etwas durchscheinend und glänzend wird.

Ich mag Gyoza am liebsten mit Sojasauce und scharfem Senf.

Posted by orange in Fleischersatz, japan, vegetarisch at 20:42

Thursday, August 6. 2009

Tofu - Rostbratwurstel mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

Ein neuer Versuch in der Kategorie "Weizen ist mein Fleisch"... bzw. Tofu... waren die kleinen, blassen Kollegen namens Nürnberger Rostbratwurstel. Die habe ich vor ein paar Wochen im Basic entdeckt und einfach mal eingepackt. Ich hatte letztens sowieso schon so Lust, mal wieder Sauerkraut zu essen. Irgendwie kommt das bei uns nicht so oft auf den Tisch. Schade eigentlich :-). Ist gesund und lecker!

Zwischen Haushalt und Stuhl neu beziehen (ja das sind tolle Urlaubsaktivitäten *g*) hat mich der Hunger in die Küche getrieben.

Kartoffelpüree

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser gar kochen. Wasser abgießen.

Mit einem Kartoffelstampfer und ein wenig Gewalt zu Matsch verarbeiten und Milch und ein Stückchen Butter untermischen, damit es einen sämigen Brei ergibt. Ich mag es gerne, wenn noch ein paar Stückchen mit drin sind.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.

Wer braucht da noch Kartoffel aus der Packung!

Für das Sauerkraut habe ich Biosauerkraut aus dem Glas verwendet und einfach nur im Topf erwärmt.

Die Tofu-Braterei muß man nur bei hoher Hitze in der Pfanne anbraten - wie bei den Wursteln aus Fleisch.

So sieht die Packung aus - hier stehen auch die Inhaltsstoffe:

Geschmacklich waren die Wurstel einwandfrei. Die Konsistenz war den echten Bratwursteln sehr nah. Sogar kleine "Fettstückchen" (hört sich jetzt ekliger an, als es ist) sind drin, wie bei den Fleisch-Wursteln. Ein weiteres Gericht, wo ich auf Fleisch ohne Probleme verzichten kann :-)

Posted by orange in Fleischersatz, vegetarisch at 12:26