

Gun Mandu 군만두 | Gebratene Dumplings

Ideal zum einfrieren – Veganer- und Vegetarier-freundliche

Es hat etwas beruhigendes, etwas zu essen, was in einen Teig gepackt ist, oder? Ravioli, Gnocchi, jamaikanischen Pasteten, Gyoza, Empanadas und Samosas. Eigentlich hat jedes Land oder jede Region eine eigene Variante von Dumplings/Krapfen, jedes mit einem unverwechselbaren ethnischen Geschmacksprofil. Man erzählt sich, dass Mandus im 14. Jahrhundert durch Mongolen nach Korea gebracht wurden. Ich habe die Füllung angepasst, man kann auch Kimchi hinzufügen um es schärfer zu machen. Mandus werden mit einer Dippsauce gegessen. Veranstatle eine Dumpling-Party mit einigen Freunden und nehme deinen Anteil mit nach Hause. So macht es noch viel mehr Spass.

Anleitung

1. Füge Karotten, Pilze, Kohl, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Zucker, Sesamöl, Sojasauce, weisser Pfeffer, Salz und Stärke in eine grosse Schüssel und mische alles gut.

2. Bereite eine Dumpling-Anfertigungsstation her, mit einer kleinen Schüssel Wasser, dem Dumplingteig, der Füllung mit einem Löffel darin und einem grossen, mit Backpapier belegten Blech oder Platte, um die fertigen Dumplings hinzulegen.

3. Füge etwas weniger als einen Esslöffel voll Füllung in die Mitte eines Dumplingteig. Dippe einen Finger ins Wasser und befeuchte die Hälfte der äusseren Kante damit. Halbiere den Teig und drücke ihn in der Mitte zusammen. Starte in der Mitte um die Ecken zusammenzufalten. Mache pro Seite 2-3 Falten und drücke sie gut zusammen. Lege den Dumpling auf das Blech. Repetiere diese Prozedur bei allen anderen Dumplings.

4. Um die Dumplings zu braten füge 1 EL Öl in eine beschichtete Bratpfanne mit einem Deckel, erhitze auf mittlere Hitze. Wenn das Öl anfängt zu schimmern sollten die Dumplings hinzugefügt werden. Brate sie und wirble sie sanft umher, bis der Boden golden angebraten sind (ca. 2 Minuten). Füge 0,6 dl (¼ Cup) Wasser hinzu und schliesse die Pfanne sofort mit dem Deckel. Dämpfe sie für 2 Minuten und entferne den Deckel. Das meiste Wasser sollte nun verdunstet sein, falls noch Wasser da ist, ist dies auch ok. Brate die Dumplings weiter, bis der Boden wieder knusprig ist und das restliche Wasser weg ist. Lege sie dann auf einen mit Haushaltspapier belegten Teller, um das übrige Öl aufzufangen.

5. Für die Dippsauce: Mische Sesamöl, Sojasauce, Essig und Frühlingszwiebeln in einer kleinen Schale. Serviere sie sofort mit den Dumplings.

Zutaten für 24 Dumplings

- 1,2 dl (½ Cup) fein geraspelte Karotten
 - 7g getrocknete Judasohren Pilze, eingeweicht und fein gewürfelt
 - 2,4 dl (1 Cup) fein geschnittener Kohl
 - 2 TL gehackter Knoblauch
 - ½ TL Zucker
 - 2 TL Sesamöl
 - 2 TL Sojasauce
 - ½ TL weisser Pfeffer, gemahlen
 - ¼ TL Salz
 - 2 TL Maisstärke
 - 24 Dumping-Teig
 - 1 EL Öl
- Für die Dippsauce
- 1 TL Sesam Öl
 - 4 TL leichte Sojasauce
 - 2 TL Reisessig
 - 1 geschnittene Frühlingszwiebel

