

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 12. Oktober 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Mario Kotaska



Edgardt Jeske

Vegetarische Gyoza mit pikanter Sojasauce, Pak-Choi-Salat und Ponzu-Dressing

Zutaten für zwei Personen

Für die Gyoza:

300 g Weizenmehl, Type 00
 1 TL Rapsöl
 ½ TL Salz
 Mehl, zum Bestäuben

Das Mehl und Salz in eine Schüssel geben und vermischen. 150 ml Wasser hinzugeben und gleichzeitig mit einer Gabel vermengen. Teig auf der Arbeitsfläche so lange kneten, bis dieser weich ist.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig in 2 Teile schneiden und in einen 2 mm dünnen Teig rollen. Mit einer ca. 8 cm runden Ausstechform den Teig ausstechen.

1 TL der Füllung in die Mitte des Teilkreises platzieren. Äußeren Rand mit Wasser befeuchten, in der Mitte falten und in Fächerform nach außen zusammenkneten.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gyoza hinzugeben und goldbraun anbraten. Ca. ¼ Tasse Wasser dazugeben und den Deckel schließen. Gyoza ca. 5-7 Minuten dämpfen.

Für die Füllung:

100 g braune Champignons
 130 g Chinakohl
 ½ Karotte
 ½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ EL Ingwer
 2 EL Sojasauce
 ½ EL Reisessig
 ½ TL Sriracha
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Karotte waschen, schälen und ebenfalls klein hacken. Champignons putzen und klein schneiden. Chinakohl waschen, trockentupfen und klein schneiden. Eine Wokpfanne mit Sesamöl erhitzen. Karotte und Zwiebel hinzugeben und andünsten. Anschließend den Kohl und Champignons. Ingwer schälen und fein hacken. Zum Schluss Ingwer und Würzsaucen zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

Für die pikante Sojasauce:

4 EL Sojasauce
 1 EL Reisessig
 1 EL Agavendicksaft
 ½ TL Sesamöl
 1 TL Sambal Oelek

Sojasauce, Reisessig, Agavendicksaft, Sesamöl sowie Sambal Oelek in einer kleinen Schale vermischen.

Für den Pak-Choi-Salat:

2 junge Pak-Choi
 1 gelbe Paprika
 1 rote Zwiebel

Zwiebel abziehen und fein schneiden. Pak-Choi waschen und den Strunk sowie faserige Blätter entfernen. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Pak-Choi und Paprika in Streifen schneiden.

- Für das Ponzu-Dressing:** Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Limettensaft mit Öl und Sojasauce vermischen. Knoblauch abziehen und pressen. Ebenfalls hinzugeben. Ingwer schälen und durch eine Reibe fein raspeln und hinzugeben. Nach Bedarf mit Chiliflocken würzen. Mit Sesamsamen garnieren.
- 1 Limette
 - ½ Knoblauchzehe
 - 2 cm Ingwer
 - 2 EL Sojasauce
 - 2 EL Rapsöl
 - 2 EL geröstete Sesamsamen
 - Chiliflocken, zum Würzen
- Für die Garnitur:** Frühlingszwiebel waschen und in kleine Ringe schneiden. Gyoza mit Sesam und Frühlingszwiebelringen bestreuen.
- 1 Frühlingszwiebel
 - 2 EL geröstete Sesamsamen

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.