

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 26. April 2021** ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Laura Fröhlich

Gyoza mit zweierlei Füllung und Limetten-Miso-Mayonnaise

Zutaten für zwei Personen

Für den Gyoza-Teig:

175 g Spätzlemehl
 2 Eier
 1 TL Salz

Das Spätzlemehl, die Eier und Salz zu einem Nudelteig verkneten. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Teig in Frischhaltefolie wickeln, in den Kühlschrank legen und ruhen lassen.

Für die erste Füllung:

250 g küchenfertige Garnelen, entdarnt, ohne Kopf und Schale
 50 g Mungobohnensprossen
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Sojasauce
 2 EL weiße Sesam
 Getrocknete Chiliflocken, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle

Garnelen entdarmen, waschen, trockentupfen und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Sprossen abrausen, trockenwedeln und zerkleinern. Garnelen, Knoblauch, Sprossen, Sojasauce und Sesam vermischen. Mit Salz und Chiliflocken abschmecken.



Laut WWF sollten Sie auf Garnelen zurückgreifen, die aus der Bioaquakultur oder aus der Zucht der Zero-Input Systeme aus Südostasien (außer Indien) stammen und beim Kauf auf eine **ASC-, Bio- oder Naturland-Zertifizierung** achten.

Für die zweite Füllung:

¼ Chinakohl
 50 g Shiitake
 1 Karotte
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 cm Ingwer
 2 EL Sojasauce
 4 TL Sake
 2 EL Sesamöl

Chinakohl waschen, trockenschleudern und fein reiben. Shiitake putzen und in feine Streifen schneiden. Karotte schälen und fein reiben. Frühlingszwiebel putzen, waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chinakohl, Shiitake, Karotte, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Sake und Sesamöl gut miteinander vermengen.

Für die Fertigstellung:

1 Ei
 Neutrales Öl, zum Braten

Gyozateig aus dem Kühlschrank nehmen, auswickeln und durch eine Nudelmaschine hauchdünn ausrollen. Mit einem runden Ausstecher Kreise ausstechen. Ei trennen und dabei das Eiweiß auffangen. Den Rand der Kreise mit Eiweiß bestreichen, in die Mitte ein Teelöffel Füllung häufen, zu einer Tasche zusammenklappen und in Falten legen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, die Gyozas auf einer Seite goldbraun anbraten, dann etwa zur Hälfte mit Wasser aufgießen und die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Ca. 5 Minuten dämpfen lassen, dann den Deckel

abnehmen. Die Gyozas so lange in der Pfanne lassen, bis das gesamte Wasser verdampft ist und die Teigtaschen wieder knusprig anbraten.

Für die Mayonnaise: Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. 1
1 Limette Teelöffel Limettenabrieb, Misopaste, Ei und Öl in ein hohes Gefäß geben
1 TL Misopaste und mit einem Stabmixer zu Mayonnaise verarbeiten. Evtl. mit einem
1 Ei Spritzer Limettensaft verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
100 ml Rapsöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.