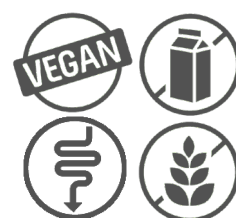




## Japanische Gyoza

mit Süßkartoffel, Chinakohl & Pflaume



Zutaten für 2 Personen:

**Teig** Für den Teig Wasser aufkochen, alle Zutaten abwiegen und mit den Fingern zu einem glatten, nicht klebenden Teig vermengen. Diesen in einer verschlossenen Dose in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, die Süßkartoffel schälen und die Pflaumen halbieren und entsteinen. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Pflaumen in kleine Würfel schneiden und die Süßkartoffel reiben.

200 g Reismehl  
150 ml heißes Wasser  
1 Prise Salz  
1 EL Kartoffelstärke  
(etwas Stärke auch zum Ausrollen)

**Füllung** In einer Pfanne Öl erhitzen und das Gemüse darin mitsamt der Gewürze und Kokosraspeln anbraten. Mit etwa 100 ml Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel garen. Mit Sojasoße, Ahornsirup und Salz abschmecken und abkühlen lassen.

1/2 Chinakohl (ca. 200 g)  
3 – 4 kleine Pflaumen rot oder gelb  
1 Süßkartoffel

3 EL Kokosraspeln  
1 EL Ahornsirup  
2 TL Sojasoße  
2 TL Kumin  
3 EL Curry scharf  
Salz

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, vierteln und je einen Teil auf einer Arbeitsfläche mit Speisestärke dünn (1 mm) ausrollen. Aus dem Teig Kreise ausstecken und diese mit 1 TL der Füllung belegen. Den Teig an beiden Seiten hochklappen und die Ränder mit der typischen Faltechnik für Gyoza verschließen. Gegebenenfalls die Ränder mit etwas Wasser befeuchten, um den Teig besser verschließen zu können.

**Außerdem** Dann Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gyoza hineinsetzen und nach kurzem Anbraten mit einem Schuss (Wasserstand von ca. 1/2 cm in der Pfanne) heißem Wasser ablöschen und bei geschlossenem Deckel 5 – 7 Min. dünsten. Fertige Gyoza mit Sesam und Kokosjoghurt servieren.

250 g Kokosmilch Joghurt  
(vegan, laktosefrei)  
Sesam zum Garnieren