

Dumplings mit Hühnchen und Gemüse

Zutaten für 24 Stück (je 12)

Teig

Mehl	200	g
Wasser, kochend	2	dl
Salz	1	Prise

Öl zum Anbraten

Hühnchen-Füllung

Bundzwiebel	1	St.
Knoblauch	1	Zehe
Chilischote	1	St.
Hühner-Oberschenkel	2	St.
Öl zum Anbraten		
Wasser	4	dl
Salz	1	TL

Gemüse-Füllung

Karotte	1	St.
Bundzwiebel	1	St.
Shi Take Pilze	50	g
Pak Choi	1	St.
Chilischote	1	St.
Wasser	1	dl
Salz	1	Prise
Sojasauce	1	EL
Maizena	½	EL



Teig vorbereiten

- Inzwischen in 2dl kochendem Wasser eine Prise Salz auflösen.
- Das noch Kochende Wasser in einer Schüssel schrittweise zum Mehl hinzugeben. Dazwischen immer gut mischen und verkneten. Nur so viel Wasser hinzugeben bis der Teig geschmeidig und glatt wird. (Er darf etwas klebrig sein, aber nicht zu sehr.)
- Den Teig halbieren und zu zwei Kugeln geformt zugedeckt zur Seite stellen.

Gemüsefüllung

- Alles Gemüse ausser dem Pak Choi fein hacken. Den Pak Choi in feine Streifen schneiden und separat zur Seite stellen.
- Die Karotten, Frühlingszwiebeln und Chi Take in wenig Öl kurz anbraten. Mit einer Prise Salz würzen und mit 1 dl Wasser ablöschen. Auf mittlerer Stufe dünsten, bis das Wasser vollständig verdampft ist.
- Die Pak Choi Streifen dazugeben und kurz mitdünsten.
- Das Maizena mit 3 EL Wasser vermengen. Zusammen mit einem EL Sojasauce zum Gemüse geben, kurz unterrühren und das Ganze anschliessend vom Herd nehmen.

Zubereitung

Hühnchen-Füllung Teil 1

- Die Bundzwiebel waschen und den weissen Teil der Zwiebel von Grün getrennt fein hacken. Das Zwiebelgrün zusammen mit dem Knoblauch und der Chilischote ebenfalls fein hacken und zur Seite stellen.
- Die Hühner-Oberschenkel abspülen und trocken tupfen. In einem Topf wenig Öl erhitzen und die Schenkel mit der Haut nach unten anbraten, bis die Haut knusprig wird. Den weissen Teil der Bundzwiebel hinzufügen und kurz andünsten.
- Mit 4dl Wasser ablöschen und 1 TL Salz hinzufügen. Zugedeckt 20 min köcheln lassen.

Hühnchen-Füllung Teil 2

11. Die Hühner-Oberschenkel aus dem Topf nehmen. Mit einer Gabel das Fleisch von den Knochen trennen und zerzupfen.
12. In einer Pfanne in wenig Öl die feingeschnittene Chilischote, Knoblauch und das Zwiebelgrün kurz etwas anbraten. Anschliessend unter das zerzupfte Hühnerfleisch mischen.
13. Von der Brühe, in der zuvor die Hühnerschenkel gekocht wurden, 4-6 EL zum Fleisch geben, sodass die Masse schön saftig ist, jedoch nicht tropfend nass. Den Rest der Brühe wird für dieses Rezept nicht benötigt, er eignet sich aber wunderbar als Grundlage für eine Suppe.

Befüllen der Dumplings

14. Die erste der beiden Teigkugeln in 12 gleichmässige Stücke schneiden. Das geht am besten, wenn man sie vorher zu einer Rolle formt. Den restlichen Teig noch zugedeckt lassen.
15. Die erste Füllung ebenfalls in 12 Portionen aufteilen.
16. Die 12 Teigstücke zu Kugeln formen und nach aussen hin zu einer runden Scheibe ausrollen, die in der Mitte ein wenig dicker ist als am Rand. Dazu am

besten die Arbeitsfläche sowie das Werkzeug mit etwas Mehl bestäuben, da der Teig gewöhnlich recht klebrig ist.

17. Jeweils eine Portion Füllung mittig auf die Teigscheiben geben und diese zu einem Dumpling formen. Es ist empfehlenswert für die verschiedenen Füllungen verschiedene Formen zu wählen, damit sie später besser unterschieden werden können.
18. Dasselbe danach mit der zweiten Teigkugel und der anderen Füllung wiederholen.

Anbraten und Dämpfen

19. In einer beschichteten Pfanne wenig Öl erhitzen. Die Dumplings hineinssetzen und 2-3 Minuten anbraten, bis sie an der Unterseite leicht braun werden.
20. Anschliessend wenig Wasser hinzufügen (bis der Pfannenboden knapp bedeckt ist), einen Deckel auf die Pfanne setzen und die Dumplings während ca. 8min dämpfen. Währenddessen den Deckel nicht öffnen damit der Dampf nicht entweicht.

Tipps & Tricks

Alternativen

Die Dumplings können auch z.B. in einem Dampfaufsatz eines Reiskochers oder in Dämpfkörbchen über einer Pfanne gedämpft werden. Dazu werden sie am besten auf ein Salatblatt oder z.B. ein Blatt eines Pak Choi gesetzt, damit sie nicht festkleben. Allerdings erhalten die so gedämpften Dumplings so keinen angebratenen Boden und schmecken so etwas fader. Auch die Konsistenz empfinden wir als besser, wenn sie in der Pfanne angebraten und gedämpft werden.

Tipps zur Zubereitung

Es gibt die verschiedensten Varianten, Dumplings zu formen. Im Internet, z.B. auf YouTube, lässt sich bestens Inspiration und Anleitungen finden.

Die Dumplings können sehr gut in kleinen Mengen als Vorspeise serviert werden oder in grösseren Mengen als Hauptspeise mit z.B. gebratenem Gemüse als Beilage.