Kürbis-Dumplings mit Hackfleisch

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

300 g	gemischtes Hackfleisch vom Schweizer Schwein und Rind
280 g	Mehl
1 TL	Zucker
10 g	Hefe
180 g	Wasser
1 TL	Sonnenblumenöl
0.25 TL	Salz
200 g	Kürbis, gerüstet gewogen
2	Frühlingszwiebeln
30 g	frischer Ingwer
2	Knoblauchzehen
1 EL	HOLL-Rapsöl
0.5 TL	Fünf-Gewürze-Pulver (5 Spices)
1 dl	Rindsbouillon
1 TL	Maizena
2 EL	Sojasauce
1 EL	Honig
	Salz
	süss-saure Chilisauce und/oder Sojasauce zum Servieren

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

473	kcal
25 g	Eiweiss
59 g	Kohlenhydrate
14 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Tipp

Die Dumplings eignen sich sehr gut zum Garen im Steamer. Alternativ zum Dämpfen kann man die Dumplings in etwas Öl anbraten, bis sich am Boden eine Kruste gebildet hat, dann etwas Wasser dazugiessen und die Teigtaschen zugedeckt 8?10 Minuten leise kochen lassen.

Zubereitung

1 Mehl in eine Schüssel geben. Zucker mit Hefe und Wasser verrühren und mit Sonnenblumenöl und Salz zum Mehl geben. Alles 8 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

2 Kürbis an der Bircherraffel fein reiben. Frühlingszwiebeln mitsamt Grün in feine Ringe schneiden, dabei etwas vom Grün für die Garnitur beiseitestellen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

3 In einer Bratpfanne Öl erhitzen und das Hackfleisch darin kräftig anbraten. Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch beifügen und kurz mitbraten. 5-Gewürze-Pulver darüber geben und mit Bouillon ablöschen. Maizena mit Sojasauce verrühren und mit dem Honig ebenfalls beifügen. Alles so lange lebhaft kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist. Dann in eine Schüssel umfüllen, den Kürbis untermischen, mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.

4 Den Teig zu einer Rolle von 40 cm Länge formen und in 20 Stücke schneiden. Teigstücke zu Kreisen von etwa 10 cm Durchmesser auswallen. Die Hackfleisch-Kürbis-Füllung mittig auf die Teigkreise verteilen, die Ränder über der Füllung zusammenraffen und gut zusammendrücken, sodass eine tropfenförmige Teigtasche entsteht.

5 Dumplings mit etwas Abstand zueinander auf einen gut gefetteten Siebeinsatz geben und im Dampf 10?12 Minuten garen. Zum Anrichten mit dem beiseitegestellten Zwiebelgrün bestreuen und süss-saure Chili- oder Sojasauce dazu servieren.