▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. November 2026 ▪ ChampionsWeek ▪ "Füllungen" mit Mario Kotaska



Christina Schomburg

Gyoza mit Chinakohl-Schweinehack-Füllung und Sesam-Ponzu-Dip mit Maracuja

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:
150 g Mehl, Type 405
1 Prise Salz

Das Mehl mit Salz und 90 ml heißem Wasser zu einem glatten Teig kneten und in Folie 15 Minuten ruhen lassen. Teig 2 mm dünn ausrollen und 12 Kreise ausstechen.

Für die Füllung:
150 g Schweinehackfleisch
100 g Chinakohl
1 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer
1 EL. japanische Sojasauce
½ EL Reisessig
½ EL Sesamöl
1 Zweig Koriander
½ TL Salz

Blätter vom Chinakohl ohne Strunk fein schneiden, salzen und kräftig durchkneten. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Passiertuch ausdrücken. Knoblauch abziehen und pressen. Ingwer schälen und reiben. Das Weiße der Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Das Lauchgrün für die Garnitur klein schneiden und beiseitelegen. Korianderblätter fein schneiden und alles mit dem Hackfleisch, Sojasauce, Reisessig und Sesamöl gründlich verkneten.

Für die Fertigstellung:
50 ml Sesamöl
Reisstärke, zum Formen

Die Füllung auf die 12 Teigkreise verteilen und durch Falten zu Gyoza formen. In Reisstärke setzen. Dann die Gyoza bei mittlerer Hitze im Sesamöl anbraten. 50 ml Wasser angießen und sofort die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Nach 8 Minuten den Deckel entfernen und Gyoza leicht bräunen lassen.

Für den Dip:
1 Knoblauchzehe
50 ml Ponzu
50 ml Maracujasaft
20 ml Sesamöl
1 TL heller Sesam

Sesam in einer Pfanne anrösten. Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch dazu geben und leicht bräunen. Alles mit Ponzu und nach Geschmack mit Maracujasaft abschmecken.

Für die Garnitur:
Lauchgrün, von oben
1 Zweige Koriander
1 TL heller Sesam

Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Koriander zupfen. Lauchgrün, Koriander und Sesam als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.