

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. April 2026** ▪  
**Tagesmotto „Mein Handwerk“ mit Cornelia Poletto**



**Andej Weger**

**Füllen & Dämpfen: Gyoza mit zweierlei Füllung, scharfem Sesam-Limetten-Dip und Gurken-Chili-Salat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Gyoza:**  
 250 g Weizenmehl  
 1 Prise Salz

Das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben, 150 ml heißes Wasser nach und nach hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig abdecken und mindestens 15 Minuten ruhen lassen, damit er elastisch wird.

**Für die zweierlei Gyoza-Füllung:**  
 120 g Rinderhackfleisch  
 120 g küchenfertige Garnelen  
 1 große Karotte  
 1 rote Zwiebel  
 1 chinesischen Knoblauchzehe  
 4-5 Frühlingszwiebeln  
 40 g Ingwer  
 3 EL helle Sojasauce  
 4-5 Zweige Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte schälen und fein raspeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und sehr fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden, Korianderblätter zupfen und hacken. Das vorbereitete Gemüse anschließend in zwei Portionen aufteilen.

Für die erste Variante das Rinderhackfleisch mit einer Hälfte der Gemüse-Mischung vermengen und mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen.

Für die zweite Variante die Garnelen fein pürieren und mit der übrigen Gemüse-Mischung sowie etwas Sojasauce vermengen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beide Füllungen getrennt voneinander verarbeiten, sodass zwei unterschiedliche Gyoza-Varianten entstehen – eine mit würzigem Rinderhackfleisch und eine mit aromatischer Garnelenfüllung.

**Für die Fertigstellung:**  
 Sesamöl, zu Anbraten

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Teig dünn ausrollen und Kreise von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. Je 1–2 TL Füllung in die Mitte geben, Rand mit etwas Wasser befeuchten und die Gyoza zu Halbmonden falten, Ränder leicht pletten.

Eine große Pfanne erhitzen, 1–2 EL Sesamöl hinzufügen und die Gyoza auf der Unterseite 2–3 Minuten goldbraun anbraten. Danach 50 ml Wasser angießen, Pfanne sofort abdecken und die Gyoza 5–6 Minuten durch Dämpfen garen. Deckel entfernen und ggf. kurz die Unterseite wieder knusprig braten.

**Für den Gurken-Chili-Salat:**

½ Gurke  
 1 chinesischen Knoblauchzehe  
 1 rote Chilischote  
 10 g Ingwer  
 1 Limette, Saft & Abrieb  
 2 EL helle Sojasauce  
 2 EL Teriyakisauce  
 1 TL Reisessig  
 1 EL geröstetes Sesamöl  
 1 TL Agavendicksaft  
 2 EL schwarzen und hellen Sesam  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gurke halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Leicht salzen und 5 Minuten stehen lassen, damit überschüssige Flüssigkeit austritt. Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken. Sojasauce, Teriyakisauce, Reisessig, Sesamöl, Agavendicksaft und Limettensaft sowie -abrieb verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenwürfel mit dem Dressing vermischen und ziehen lassen.

**Für den asiatischen Sesam-Chili-Dip:**

1 Frühlingszwiebel  
 ½ rote Chilischote  
 1 Limette, Saft & Abrieb  
 1 EL helle Sojasauce  
 1 EL Teriyakisauce  
 1 TL Agavendicksaft  
 1 TL Sesamöl  
 1 TL weißer Sesam  
 1 Zweig Koriander  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden. Chili fein schneiden. Koriander abbrausen und hacken. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchmischen.

**Für die Garnitur:**

½ Chilischote  
 1 TL heller und schwarzer Sesam  
 2 Zweige Koriander

Gyoza auf Tellern anrichten, Gurken-Chili-Salat daneben platzieren, Dip separat dazu servieren. Mit Sesam, Koriander und Chili garnieren.



Laut WWF sind tropische **Garnelen**, aus folgenden Gebieten zu empfehlen (*Stand April 2026*):

- 1. Wahl: Vietnam (Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnelen (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*))
- 1. Wahl: Europa (Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie)