

Dim Sum mit Spinat-Shiitake-Fülle (gedämpfte Germteigtascherl)

4 Personen

Menge	Zutaten
Teig	
500 g	Mehl (oder 300 g Weizen und 200 g Weizenvollkornmehl)
300 ml	Wasser lauwarm
1 Pkg	Trockenger
Fülle	
15 g	Getrocknete Shiitake oder 150 g frische Shiitake von GutBehüet
250 g	Frisher Blattspinat
20 g	Zwiebel gehackt
1 kl. Zehe	Knoblauch gehackt
2 EL	BasisWürzsauce oder andere fermentierte Sauce (Sojasauce)
1 EL	Schwarzkümmelöl
2 TL	GutBehüet Würze
3 EL	Rapsöl
	Salz

Wasser mit der Trockenhefe vermischen und mit dem Mehl zu einem eher festen Teig verkneten. Mit einem Geschirrtuch abgedeckt im Kühlschrank 2 Stunden rasten lassen oder bei Raumtemperatur 40 Minuten.

Inzwischen die Shiitake einweichen und mindestens 20 Minuten stehen lassen. In Salzwasser den Spinat kurz aufkochen und mit einer Schöpfkelle in eine Schüssel mit eiskaltem gesalzenem Wasser geben. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Spinat ausdrücken und ebenso fein hacken und bei Bedarf nochmals auspressen. Die eingeweichten Shiitake auf einem Küchenpapier leicht ausdrücken und klein schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Pilze darin gut anbraten, danach Spinat dazugeben und die Masse mit Schwarzkümmelöl, GutBehüet Würze und Würzsauce abschmecken.

Den Teig portionieren (ca. 70 g Stücke) und zu Kreisen ca. 10 cm Durchmesser auswalken (Alternativ durch die Nudelmaschine – glatte Walze) und am Rand nochmals nachwalken, damit er dort dünner ist.

Ca. 1 Esslöffel Fülle in die Mitte setzen und mit den Fingern zur Mitte in Falten legen - https://www.youtube.com/watch?v=uCtF28jY_oA – hier sieht man es recht gut.

Teigtaschen in oder auf einen Dämpfeinsatz setzen und für 20 Minuten im Dampfgarer bei 100 °C oder im Dämpfeinsatz mit kochendem Wasser garen.

Die Teigtaschen werden beim Essen noch in Sojasauce oder in eine ähnliche fermentierte Sauce getaucht.

