

Beef-Dumplings mit asiatischer Gemüse-Salsa

Für zwei Personen

Für den Dumpling-Teig:

320 g Mehl, 550

Für die Füllung:

250 g Rinderhackfleisch

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote

3 cm Ingwer

2 EL Fischsauce

Erdnussöl

Für die Gemüse-Salsa:

100 g Oxsenherz-Tomaten

100 g Salatgurke

50 g rote Zwiebeln

1 Limette, Saft

2 EL Sojasauce

1 TL Chilipaste

1 TL geröstetes Sesamöl

2 EL Erdnussöl

1 Bund Koriander

1 Bund Minze

Für den Dumpling-Teig:

175 g Wasser auf 50 Grad erhitzen. Anschließend mit Mehl in der Küchenmaschine auf niedriger Stufe zu einem glatten Teig verarbeiten.

15-20 Minuten ruhen lassen. Teig in 9-10 g schwere Kugeln aufteilen und rund ausrollen.

Für die Füllung:

Ingwer schälen und Knoblauch abziehen. Beides fein hacken. Ingwer von Trennhäuten und Kernen befreien und ebenfalls fein hacken.

Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Alles mit dem Hackfleisch und der Fischsauce vermengen.

Je 1 Teelöffel der Füllung auf einen Teigfladen platzieren und zu Dumplings formen. Vorgang mit der restlichen Masse wiederholen. 2 Teelöffel Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Dumplings hineingeben und fest andrücken, um den Boden in der Pfanne flach zu drücken. Etwa 8 bis 10 pro Charge kochen.

Wenn der Boden goldbraun ist, eine halbe Tasse Wasser in die Pfanne geben. Sofort den Deckel aufsetzen und 7 Minuten garen lassen. Deckel abnehmen und Pfanne auf dem Herd lassen, bis das ganze Wasser verdunstet ist. Unterseite der Dumplings nochmal knusprig nachbraten und mit dem Dip servieren.

Für die Gemüse-Salsa:

Limettensaft auspressen und mit Sojasauce, Chilipaste und Sesam- und Erdnussöl mischen. Kräuter fein hacken. Zwiebel abziehen und zusammen mit den Tomaten und der Gurke fein schneiden. Alles miteinander vermengen.

Carsten Scholz am 01. Juli 2025