

## Koreanische Maultaschen / Mandu

Kategorien: Maultaschen, Land, Korea

Zutaten für: 4 Portionen

25	Blätter	Teig, tiefgefrorene, für Maultaschen (1 Päckchen; Asiashop)
300	Gramm	Hackfleisch, Rind- oder Schwein
1	Glas	Sprossen (Mungobohnensprossen, 325 Ml)
1		Zwiebel(n), fein gehackte
1	Teel.	Öl (Sesamöl)
6	Teel.	Sojasauce
1	Glas	Wasser

### *DIP*

---

6	Teel.	Sojasauce
1	Teel.	Sesamsauce
1	Teel.	Schnell gebratene Sesamkörner
1	Teel.	Fein gehackte Frühlingszwiebel
1		Knoblauchzehe

### Anleitung:

Die Maultaschenteigblätter aus der Packung nehmen und bei Zimmertemperatur eine Viertelstunde auf einem Teller auftauen lassen. In der Zeit die Zwiebel fein hacken und mit dem Hackfleisch in etwas pflanzlichem Öl anbraten. Das Hackfleisch in der Pfanne zerkleinern, bis es bröselig wird. Die Mungobohnensprossen abtropfen lassen und mitbraten lassen. Mit Sesamöl und Sojasauce würzen. Wenn das Fleisch gut durch ist, den Pfanneninhalt in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die Teigblätter vorsichtig voneinander trennen, am besten geht das mit einem stumpfen Messer. Einen Teelöffel voll von dem abgekühlten Fleisch-Sprossen-Mix auf ein Teigblatt drapieren. Befeuchten Sie den Rand des Teigblatts mit etwas Wasser (entweder feiner Pinsel oder mit befeuchtetem Finger). Kleben Sie die Ränder zusammen und drücken Sie zum besseren Halt den ganzen Rand mit einer Gabel entlang, so dass der Gabelabdruck zu sehen ist. Das nun 25 mal. Mir persönlich schmeckt es am besten, wenn ich sie in der Pfanne knusprig anbräte. Man kann sie aber auch für Suppe verwenden: Mandu-Guk oder dünsten und gedünstet auf einem Teller servieren. Die fertigen Maultaschen können sofort in einem Gefrierbeutel eingefroren werden für späteren Verzehr. PS: Koreaner essen selten nur Mandus. In Restaurants werden sie häufig gebraten als Vorspeise gereicht. Bei einem koreanischen Mahl sind sie eine beliebte Beilage und schmecken sehr gut zu weißem Klebereis, frischem Gemüse und Kimchi.

Zum Dippen (schmeckt besonders gut zu der gebratenen Variante): Knoblauchzehe fein hacken. Alle Zutaten vermischen. Die fertigen Mandus hineintunken.

Zubereitungszeit: 1 Std.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: keine Angabe