

Maultaschen "Glückliches Alter"

Kategorien: Teigware, Maultasche, China

Zutaten für: 1 Rezept

125	Gramm	Schweinemet
200	Gramm	Chinakohl; Klein geschnitten
2		Fruehlingszwiebeln In Roellchen gehackt
1	Essl.	Reiswein
2	Essl.	Sojasauce
1	Teel.	Ingwer; zerkleinert Fuenf-Gewuerzepulver Oder Salz Pfeffer Curry
1		Wok

Anleitung:

Die Kombination von Schweinefleisch und Chinakohl liefert genau diese drei Vitamine. Chinakohl enthaelt Folsaeure, waehrend das Schweinefleisch die gewuenschten B-Vitamine beisteuert.

Mett, Chinakohl und Fruehlingszwiebeln in eine Schuessel geben und mit Reiswein, Sojasauce und Ingwer vermengen. Dann nach Geschmack kraeftig wuerzen. Fuer eine Maultasche rechnet man ca. 1 Teeloeffel Fuellung.

Die Maultaschen koennen wie die Dampfnudeln im Daempftopf gegart werden Die Daempfzeit betraegt maximal zehn Minuten. Sie koennen aber auch in Oel fritiert werden. Das Fritieren ist in China uebrigens seit Jahrhunderten populaer, allerdings empfehlen wir im Gegensatz zu den Chinesen wegen seiner gesundheitlichen Vorzuege die Verwendung von Olivenoel. Dazu soviel Olivenoel in den Wok oder Fritiertopf geben, dass die Maultaschen frei im Oel schwimmen koennen. Je heisser das Oel, desto knuspriger wird der Teig. Aber es ist immer darauf zu achten, dass das Oel nicht anfaengt zu qualmen, d.h. nicht extrem hoch erhitzen. Uebrigens moegen auch die Chinesen Fritiertes lieber hell. Die Fritierzeit sollte maximal fuenf Minuten betragen, in der Regel reichen 3 Minuten. Nehmen Sie die Maultaschen aus dem Oel, wenn sie eine leckere, hellbraune Kruste bekommen haben. Zu den Maultaschen passt neben unserer suesssauren Sosse auch Sojasosse.