

## Rezept für den chinesischen Kochkurs

Die chinesische Küche umfasst viele verschiedene Angebote mit unterschiedlichsten Lebensmitteln sowie Kochmethoden, und spielt eine wichtige Rolle im täglichen Leben eines jeden Chinesen. Heute werden wir uns mit einem Rezept für „Jiaozi“ (饺子, chinesische Teigtaschen) beschäftigen, was zum Großteil der Zeit eine Menge Teamwork voraussetzt und ein sehr leckeres Ergebnis bereit hält, wenn sie richtig zubereitet werden.



**Vorbereitung:** 2-3 Stunden

**Kochzeit:** 30 min

**Gericht:** 200-220 Teigtaschen (2/3 mit Schweinefleisch und Kohl gefüllt, 1/3 vegetarisch, mit Zucchini und Ei gefüllt)

**Besondere Utensilien:** 2 Reiben, 3 Nudelhölzer, 5 große Schüsseln, 2 Handtücher für den Kontakt mit Lebensmitteln, 6 Esstäbchen

### **Zutaten:**

Für den Teig:

- 3000 g Mehl
- 1 Becher mit warmen Wasser

Für die Füllung:

- 1500 g Mett (optimales Fett-Verhältnis 7:3)
- Ein großer Kohl, klein gehackt in Kerngröße
- 2 Becher fein gehackte grüne Zwiebeln
- 6 Zucchini, in kleine Stücke gerieben (Nur für die vegetarische Füllung)
- 20 Eier (15 für die vegetarische Füllung)
- 100ml Shaoxing wein
- 100 ml helle Soja-sauce
- 50 ml dunkle Soja-sauce
- 4 EL Zucker
- 3 EL Salz
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL gehackten Ingwer
- 100 g gemischtes Gewürzpuder (optional)
- 3 EL Sichuan Pfefferkornöl (optional)

Zum Kochen:

- 2 EL Sesam (optional)
- Pflanzliches Öl

Für den Dipp:

- Schwarzen Essig
- Ingwerstreifen (Optional)
- Frische Chilli oder Chilliöl
- Klein gehackten Koriander (optional)

## **Zubereitung**

### **Team 1 (mind. 5 Personen): um den Teig und die Verpackung zuzubereiten (wichtig)**

1. Um einen perfekten Teig zu bekommen, muss man nur üben und der Intuition folgen ;)
2. Den Teig lieber fest anstatt weich zubereiten.
3. Bevor man anfängt die Teigtaschen zu machen, sollte man sich sicher sein, dass die Füllung fertig ist

1. Mehl und Wasser in einer Schüssel vermischen. Das Wasser langsam und konstant hinzugeben und anfangen mit den Händen zu kneten, bis der Teig geformt ist.

2. Den Tisch etwas mit Mehl bestäuben und den Teig darauf kneten, bis er eine glatte Konsistenz erreicht hat.

3. Den Teig anschließend zurück in die Schüssel geben und mit einem Handtuch zudecken. Danach muss der Teig ungefähr 20 min an einem warmen und dunklen Ort ruhen.

4. Durch Drücken in den Teig, erkennt man ob der Teig schon fertig ist. Wenn er nach dem Drücken allmählich in seine ursprüngliche Form zurück fällt, ist er fertig (siehe Foto). Falls dies nicht der Fall ist, wird der Vorgang solange wiederholt bis der Teig fertig ist.



Wenn das andere Team mit der Füllung fast fertig ist, kann man beginnen die Teigtaschen so schnell es geht vorzubereiten.

1. Den Teig mit öligen Händen auf einer bemehlten Oberfläche platzieren.
2. 1/3 des Teiges entfernen und den Rest zugedeckt in der Schüssel stehen lassen.
3. Den Teig in einen Zylinder rollen und in kleine Bälle schneiden.
4. Mit den Händen den Ball flach machen und mit dem Nudelholz in eine runde Form bringen, wobei die Enden dünner sind als das Zentrum.

### **Team 2 (mind. 4 Personen): Für die Zubereitung der Füllung mit Mett und Kohl**

>> Den Kohl als letztes hinzugeben, da er schnell Wasser verliert und die Füllung sonst wässrig wird.

1. Alle nötigen Zutaten für die Füllung in einer großen Schüssel miteinander vermischen. Wieviel von welcher Zutat verwendet wird, hängt vom individuellen Geschmack ab.
2. Mit der Hand oder den Esstäbchen die Füllung verrühren.
3. Wenn Zeit ist, kann die Füllung für 30 Minuten, oder sogar über Nacht, in den Kühlschrank. Falls nicht, einfach den Kohl hinzugeben und alles gut durchmischen. **Die Füllung ist fertig und muss so schnell wie möglich in die Teigtaschen gefüllt werden.**

### **Team 3 (mind. 4 Personen): Für die Zubereitung der vegetarischen Füllung mit Zucchini und Ei**

>>Die Zucchini am Ende hinzugeben, da sie, genau wie der Kohl schnell Wasser verliert. Bevor man sie hinzugibt, kann sie auch für 5 Sekunden gekocht werden und das Wasser anschließend ausgepresst.

1. Die 15 Eier aufschlagen, bis eine Schicht mit kleinen Blasen entsteht.
2. Das Ei in einem Wok in kleine Stücke zerteilen und etwas Salz hinzugeben.
3. Das Ei in eine große Schüssel geben. Die anderen Zutaten hinzugeben und gut vermischen.

4. Wenn die Füllung fertig ist und man bereit ist, die Teigtaschen herzustellen, die Zucchini zu der Mischung hinzugeben und alles miteinander vermengen.

### **Team 2 und 3 arbeiten zusammen um die Teigtaschen einzuwickeln**

**Wie? Einfach dem Experten folgen und drei Dinge zur Kenntnis nehmen:**

5. Die Teigtaschen so schnell es geht einwickeln.
6. Sichergehen, dass die Teigtaschen leicht gesalzen sind.
7. Die Teigtaschen einfrieren, wenn sie nicht innerhalb von 5 bis 8 Minuten gekocht werden.

Zu diesem Zeitpunkt können die Teigtaschen gekocht, frittiert und gedünstet werden.

### **Team 4 (Mind. 4 Personen): Zum Kochen oder frittieren der Teigtaschen**

>> Dieser Prozess erfordert Konzentration, ansonsten fallen die Teigtaschen eventuell in wenigen Sekunden zusammen

Zum Kochen:

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen
2. Jedes Mal 15-20 Teigtaschen sanft in das kochende Wasser geben und eine Kelle benutzen um das Wasser aufzuwühlen
3. Wenn die Teigtaschen oben schwimmen, etwas kaltes Wasser hinzugeben. Diesen Vorgang zweimal wiederholen, bis die Teigtaschen durchsichtig werden.

Zum frittieren:

- a. Eine Pfanne mit Pflanzenöl aufheizen und die Teigtaschen in einem Zirkel darin platzieren.
- b. Solange die Teigtaschen unten goldbraun werden, etwas Wasser in die Pfanne geben und sofort danach einen Deckel aufsetzen.
- c. Anschließend warten, bis das Wasser verdampft ist und testen ob die Teigtaschen knusprig genug sind.

Wenn die Teigtaschen fertig sind, kommen sie sofort und vorsichtig auf den Teller.

**Eventuell ist es an der Zeit die Sauce für den Dipp vorzubereiten. Zutaten können nach Geschmack ausgewählt werden. Der Hauptpunkt- Genieß das Essen! (用餐愉快 yong can yu kuai)☺**

## **Recipe for Chinese Cooking Course**

Chinese cuisine, which includes a wide range of food choices and cooking methods, plays an important role in daily life of every Chinese. Today we're going to talk about the recipe for "Jiaozi" (饺子, Chinese Dumplings), which requires teamwork most of the time and is super delicious if made the right way.



**Preparation:** 2 – 3 h

**Cook:** 30 m

**Serves:** 200 – 220 Dumplings (2/3 with pork and cabbage filling, 1/3 for vegetarian stuffed with zucchini and egg)

**Special needed utensils:** 2 graters, 3 rolling pins, 5 large bowls, 3 towels fit for contacting food, 6 chopsticks

**Ingredients:**

for dough

2. 3000 grams all-purpose flour
3. 1 cup warm water

for filling

4. 1500 grams ground pork (optimal lean fat ratio 7:3)
5. 1 large cabbages, finely chopped into corn kernel size
6. 2 cups chopped green onions

7. 6 zucchinis, grated into fine pieces (only for vegetarian filling)
8. 20 eggs (15 for vegetarian filling)
9. 100ml Shaoxing wine
10. 100ml light soy sauce
11. 50ml dark soy sauce
12. 4 tablespoons (tbsp) sugar
13. 3 tbsp salt
14. 2 tbsp sesame oil
15. 2 tbsp minced ginger
16. 100g mixed spices powder (optional)
17. 3 tbsp Sichuan peppercorn oil (optional)

for cooking

18. 2 tbsp black sesame (optional)
19. Vegetable oil

for dipping sauce

20. Black vinegar
21. Ginger slices (optional)
22. Fresh chili or chili oil (optional)
23. Chopped coriander (optional)

## **Instructions**

**Team 1 (min. 5 persons): to prepare the dough and the wrappers (★important)**

1. To get a perfect dough, all you need is practice and "intuition" ☺.
  2. Make tougher dough rather than softer.
  3. Before starting to make the wrapper, make sure that the fillings are ready.
- 
1. Mix flour and warm water in a large bowl. Do add water very slowly and simultaneously start to knead with hands until the dough is formed.
  2. Transfer the dough to a slightly floured surface and continue to knead it until the dough becomes very smooth.
  3. Remove the dough back to the large bowl and cover it with a damp towel. Put the bowl in a dark and warm environment to rest for at least 20min.



4. Press on the dough, if the impression rebounds gradually, the dough is almost ready (see the following picture). If not, repeat 2 and 3, until the dough is elastic enough.



If the other team for making fillings is almost finished, you can start to prepare the wrappers as quickly as possible.

1. Place the dough on a floured surface and oil your hands.
2. Cut 1/3 of the dough and put the rest back to the bowl always covered with that damp towel.
3. Roll the dough into a long cylinder and slice it into small balls.
4. Flatten out the ball with your hands and roll it with the rolling pin to the shape of a round, whose edge is thinner than the center.

### **Team 2 (min. 4 people): to prepare the filling with pork and cabbage**

>> Put the cabbage at the end. Because the chopped cabbage will lose water promptly and make the filling watery if mixed in at the beginning.

1. Combine all the necessary ingredients for filling in a large bowl. The amount of each ingredient depends on individual taste.
2. Mix thoroughly with hands or chopsticks.
3. If you have enough time, the filling can be refrigerated for 30min or even overnight. If not, just blend the cabbage and mix well. **The filling is ready and must be wrapped as soon as possible.**

### **Team 3 (min. 4 people): To prepare the filling with zucchini and egg**

>>Put the zucchini at the end. Because it will lose water promptly like the cabbage. Before add it, you can also dip it into the boiled water for 5s and then squeeze the water out.

1. Beat the 15 eggs with chopsticks or whisker until there's a small layer of bubbles.
2. Cook the egg liquid in a wok into small pieces, with a little bit salt.
3. Transfer the egg to a large bowl. Add the other ingredients for filling and mix them well.
4. **When you're ready to start wrapping dumplings, add zucchini into the bowl and mix thoroughly but within a short time.**

**Team 2 and 3 work together to wrap the dumplings. How? Just follow the experts on site and take a note of the three things:**

5. Wrap the dumplings as soon as you can.
6. Make sure the dumplings are tightly sealed.
7. Freeze the dumpling if you don't cook it within 5 to 8min.

At this point, your dumplings are ready to be boiled, fried and steamed.

**Team 4 (min.4 people): To boil or fry the dumplings.**

>> Concentrate on this process; otherwise the dumplings may fall apart within seconds.

To boil:

1. Boil a large pot of water.
2. Put every time 15 – 20 dumplings gently into the boiled water and use a ladle to lightly stir up the water.
3. When the dumplings float to the surface, add some cold water into the pot. Repeat this twice, until the dough becomes transparent.
4. To fry:
  1. Heat up a non-stick pan with vegetable oil and put the dumplings into a circle.
  2. As long as the bottom of the dumplings turns golden, swirl some water into the pan and cover a lid immediately.
  3. Wait until the water is evaporated and take a look at the bottom of one dumpling, whether it is crispy enough or not.

**When the dumplings are ready, transfer them instantly and gently into a plate.**

**Eventually, it's time to prepare the dipping sauce! Just serve with any ingredients you like. The main point---enjoy! (用餐愉快 yong can yu kuai)©**