Nah&Frisch



www.riomare.at Professional

Gefüllte Thunfisch-Teigtaschen

Hauptspeise Asiatisch Fischgerichte Winter

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●●○○

Teig: Mehl und Wasser zu einem glatten Teig verrühren. Ist der Teig zu wässrig oder zu klebrig, etwas Mehl hinzufügen, ist er zu fest, etwas Wasser hinzufügen. Den Teig in Alufolie einwickeln und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Für die Füllung: Kohl entkernen und gemeinsam mit dem Lauch in feine Stücke schneiden. Den abgetropften Thunfisch, Sojasauce, 40g Olivenöl und den geschälten und geriebenen Ingwer mit dem Gemüse vermengen. Den Teig dünn ausrollen und in Scheiben mit ca. 8 cm Durchmesser schneiden.

Mit einem Esslöffel die Füllung in die Mitte der Scheibe legen. Den Teig über der Füllung zusammenfalten und die Ränder fest zusammendrücken. Darauf achten, dass die Teigtaschen gut verschlossen sind.

Eine antihaftbeschichtete Pfanne mit dem restlichen Olivenöl einfetten. Die Teigtaschen braten, bis ihr Boden leicht braun wird. Danach etwas Wasser und Salz dazugeben und zugedeckt auf kleiner Flamme kochen lassen bis das Wasser verdampft ist und die Teigtaschen knusprig und goldbraun sind.

Mit etwas Sojasauce beträufeln und genießen.

Zutaten

- Für den Teig:
- 125 g Mehl Typ 00
- 75 ml Wasser
- Für die Füllung:
- 1x Rio Mare Thunfisch Natur à 160g
- 1/2 Kohl
- 1 kleiner Lauch
- 1 Stk. frischer Ingwer
- 2 TL Sojasauce
- 50 g Olivenöl
- Salz