

Chinesische Teigtaschen

mit Sissi Chen

Kursheft mit allen Rezepten und Infos

7hauben.com

Inhalt

Füllen, formen, freuen!	4
Sissi Chen	5
Teigtaschen und ihre Unterschiede	6
Teigtaschen ≠ Dim Sum	8
Equipment	9
Garmethoden	10
Dipping-Saucen	12
Klassische Jiaozi mit Schweinehack und Chinakohl	14
Vegane Jiaozi mit Tofu, Spinat und Mais	18
Baozi mit Rinderhack und Zucchini	22
Süße Baozi mit Rote-Bohnen-Paste	24
Klassische Wan Tan mit Chili-Öl	26
Klassische Wan Tan in Brühe serviert	30



Füllen, formen, freuen!

Du hast dich bis jetzt noch nicht an Teigtaschen getraut? Dann ist jetzt der richtige Moment dafür! Sissi erklärt dir, wie einfach die Zubereitung funktioniert.

Food Bloggerin und Autorin Sissi Chen erklärt dir alles, was du für perfekte Teigtaschen wissen musst. Welches Mehl wird verwendet? Wie sehen die Kniffe und Griffe aus, wenn man die einzelnen Teigplatten ausrollt, die Füllung hinzufügt und die Teigtasche formt? Was sind die beliebtesten Füllungen?

In diesem Kurs erfährst du, wie du die bekanntesten chinesischen Teigtaschen zubereitest: Jiaozi, Baozi und Wan Tan. Sissi zeigt dir unter anderem klassische Jiaozi mit Schweinehack und Chinakohl, süße Baozi gefüllt mit Rote-Bohnen-Paste und klassische Wan Tan mit Chiliöl.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Kochen und Genießen!

Danke!

 **STAY SPICED!**

 **LE CREUSET®**

GEFU®

Sissi Chen

Für Sissi ist Kulinarik ein Zugang zur eigenen Identitätsfindung, kultureller Sensibilität und ganz viel Genuss.

Sissi Chen ist in Peking geboren und hat die ersten Jahre ihrer Kindheit in Peking und Yunnan verbracht. Mit 7 Jahren ist sie dann nach Wien gezogen und lernte die österreichische Küche kennen. Schon als Kind hatte sie Spaß am Kochen und probierte viele Rezepte aus.

2010 zog sie für ein Marketing- und Management-Studium nach Berlin, wo sie über zehn Jahre als Strategin in verschiedenen Agenturen arbeitete. Unter anderem betreute sie auch Lebensmittelunternehmen. In Berlin startete sie den Blog und Instagram Account @eatinginberlin, auf dem sie sowohl kocht als auch Essen und Restaurants aus verschiedenen Ländern vorstellt.

Sissi schreibt ebenfalls Rezepte für das Zeit Magazin und berät unterschiedliche kulinarische Projekte hinsichtlich kultureller Sensibilität. 2024 hat Sissi ihr erstes Kochbuch herausgebracht: „Einfach Chinesisch“. Darin zeigt sie, dass chinesisches Kochen weder mysteriös noch kompliziert sein muss.

Für Sissi ist die chinesische Küche eine sehr wichtige Verbindung zu ihren Wurzeln, zu ihrer Kindheit und zu ihren Großeltern.

„Ladet Freunde ein und macht gemeinsam Teigtaschen!“



Sissi Chen

<https://eatinginberlin.com/>

Teigtaschen und ihre Unterschiede

Ob Jiaozi, Baozi oder Wan Tan – sie alle schmecken köstlich. Die feinen Unterschiede zwischen den leckeren Dumplings erfährst du hier.

Es gibt sehr viele verschiedene chinesische Teigtaschen. Um einen guten Überblick über die am häufigsten verzehrten Dumplings zu bekommen, hat Sissi drei Kategorien ausgewählt, die verschiedene Zubereitungen und Füllungen repräsentieren: Jiaozi, Baozi und Wan Tan.

Jiaozi

Jiaozi sind das, was die meisten als chinesische Teigtaschen kennen. Sie werden gekocht oder gebraten serviert. Sie sind traditionell mit Schweinefleisch und Chinakohl gefüllt, aber jede Füllung ist erlaubt – du darfst kreativ werden! Meistens wird dazu eine Sauce zum Dippen serviert, die aus chinesischem schwarzen Essig und Sojasoße besteht. Oft bekommt man auch noch Chiliöl dazu.

Baozi

Baozi sind gedämpfte Teigtaschen – man könnte auch Klöße sagen. Sie sind von der Konsistenz her sehr ähnlich zu Germknödeln und können süß oder herzhaft gefüllt sein. Sie werden gedämpft und die größten Unterschiede zu Jiaozi sind der Hefeteig und die runde Form.

Wan Tan

Wan Tan sind auch eine Form von Teigtaschen, ursprünglich aus der kantonesischen Region Chinas. Der Teig ist ähnlich wie Jiaozi, oft enthält er aber auch Eier. Die Zubereitung ist um einiges aufwendiger als der Jiaozi-Teig, weil der Wan-Tan-Teig sehr dünn ausgerollt werden muss. Daher machen ihn die meisten zu Hause nicht selbst, sondern kaufen ihn im asiatischen Supermarkt. Der größte visuelle Unterschied zwischen den beiden Teigen ist die Form: Jiaozi-Teigplatten sind rund, Wan-Tan-Teigplatten sind eckig.



Teigtaschen ≠ Dim Sum

Teigtaschen und Dim Sum werden gern als Synonym genutzt, dabei handelt es sich aber um verschiedene Konzepte.

Oft werden die Bezeichnungen Teigtaschen und Dim Sum auswechselbar genutzt, auch weil es missverständlich in manchen Restaurants kommuniziert wird. Viele wissen daher nicht, dass es einen Unterschied gibt und dass beide Bezeichnungen verschiedene Dinge bedeuten.

Teigtaschen sind genau das, was der Name beschreibt: eine Füllung, umhüllt mit Teig. Dim Sum ist eine eigene Art zu Essen beziehungsweise eine eigene Kultur. Im Prinzip sind Dim Sum kleine Häppchen von verschiedenen Speisen, die zum Brunch oder am Nachmittag gegessen werden, meist mit einer Kanne Tee serviert. Das können natürlich auch Teigtaschen sein, aber Dim Sum beinhaltet noch viel mehr. Einige bekannte Dim-Sum-Gerichte sind zum Beispiel Hühnerfüße, Rippchen, Reismehl-Rollen und Rettichkuchen. Dim Sum werden in der Regel gedämpft oder gebraten. Und wenn wir über Teigtaschen als Teil von Dim Sum sprechen, dann sind es sehr spezifische und in den meisten Fällen nicht die oben genannten, sondern Teigtaschen wie Siu Mai oder Har Gow.

Es gibt eigene Dim-Sum-Restaurants, die 50–100 Dim-Sum-Gerichte zubereiten. Dort sieht man hunderte von Dampfkörben, die beim Servieren durch die Gegend geschoben werden. Bestellt wird nicht am Tisch, sondern mit einem Menü zum Abhaken, wenn jemand mit dem Wagen vorbeikommt. Oft muss man schnell sein, um die beliebten Gerichte zu ergattern.

Equipment

Das wichtigste Tool für Teigtaschen sind deine Hände. Im Folgenden erfährst du, welches Equipment sonst noch wichtig und hilfreich ist.

Nudelholz: Beim Ausrollen brauchst du ein ganz normales Nudelholz, wie es auch oft zum Backen oder Ausrollen von anderen Teigarten verwendet wird.

Kochtopf und Pfanne: Auch zum Garen von Teigtaschen brauchst du nicht viel Zubehör und vor allem nichts Ausgefallenes. Klassischerweise werden Jiaozi im Wasser gekocht oder in der Pfanne angebraten. Man kann sie auch dämpfen, so wie in der kantonesischen Region Chinas, aber in der Regel kocht man sie oder brät sie an. Dafür reichen ein ganz normaler Kochtopf und eine Pfanne mit Deckel.

Bambusdampfkorb: Sissi empfiehlt zum Dämpfen von Baozi Dampfkörbe oder einen Dampfeinsatz im Topf. Diese kann man im asiatischen Supermarkt kaufen oder online bestellen. Als Unterlage im Dämpfer könnte man entweder ein Blatt Chinakohl verwenden, Backpapier mit Löchern zurechtschneiden oder wiederverwendbare Dampfböden.

Dipping-Schüsseln: Zum Servieren der Jiaozi kann man die Sauce entweder direkt auf den Teller mit den Teigtaschen verteilen oder diese in kleinen Dipping-Schüsseln servieren.

Kursheft

mit Rezepten und Infos
zum Online-Kochkurs
mit Sissi Chen

Kurs

Chinesische Teigtaschen

Köchin

Sissi Chen