



Kürbis Karotten Dim Sum auf marinierten grünen Bohnen

Zutaten:

Teig

300 g glattes Weizenmehl

200 ml kochendes Wasser

1 TL Salz

ca. 50 g griffiges Mehl zum Auswalken

Füllung

2 bis 3 Karotten (ca. 200 g)

ein halber kleiner Hokkaidokürbis (ca. 300 g)

2 Schalotten

frischer Ingwer (in der Größe einer Knoblauchzehe)

1 EL Butterschmalz

Saft und Zeste einer halben bio Zitrone

2 EL Sojasauce

2 EL Honig

1 TL gerösteten Sesam

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Bohnen

400 g frische Bohnen

1 kleine rote Zwiebel

3 EL Olivenöl

Saft einer Limette

2 EL Rohrzucker

2 EL Sojasauce

1 TL süßer Senf

1 TL Koriandersaat

Salz und Pfeffer aus der Mühle

zum Anrichten

Minze, frischer Koriander, frischer Mizuna

Zubereitung:

Für den Teig das Mehl in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser überbrühen, ehestmöglich mit den Händen verkneten bis ein homogener Teig entsteht. Den Teig für mindestens 30 Minuten bei Raumtemperatur rasten lassen.

Für die Füllung die geschälten Karotten, den Kürbis mit der Schale, sowie den frischen Ingwer mit einer Reibe raspeln. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butterschmalz glasig anschwitzen, danach Kürbis und Karotten dazugeben und für ca. fünf Minuten mit anschwitzen. Das Gemüse soll dabei bissfest bleiben. Anschließend mit Honig, Sojasauce, Zitrone und Sesam vermischen und danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse Auskühlen lassen.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und ca. 2 mm dünn ausrollen, eventuell rund ausstechen. Danach ca. 1 bis 2 Teelöffel Füllung in die Mitte geben und die Ränder mit Wasser bestreichen und zu sogenannten Goldsäckchen formen.

Die fertigen Dim Sum in einen Bambus-Dampfkorbchen (alternativ dazu geht auch ein Nudelsieb aus Edelstahl oder ein Dampfgarer) geben und ca. zehn bis zwölf Minuten dämpfen.

Die grünen Bohnen für ca. acht bis zehn Minuten in Salzwasser bissfest kochen und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Koriandersaat kurz grob mörsern oder zerdrücken und gemeinsam mit den Bohnen, den Zwiebeln und allen anderen Zutaten marinieren.

Die Bohnen gemeinsam mit den Dim Sum anrichten und direkt genießen.

Tipp: Zu den Dim Sum passt hervorragend eine Sojasauce oder eine Ponzu Gewürzsauce.