



# Chinesische gedämpfte Hefeklöße mit Füllung aus Hackfleisch und Gemüse



Zeit gesamt  
🕒 1h 40min

Zubereitungszeit  
🍲 40min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Hefe, frisch	15 g
Zucker	0.5 TL
Weizenmehl, Type 405	330 g
Salz	1 TL
Sonnenblumenöl	4 EL
Frühlingszwiebeln	1 St.
Karotten	1 St.
Schweinehackfleisch	150 g
Sojasauce	5 EL
Pfeffer, bunt	

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. In einer großen Schüssel Hefe zerbröckeln und mit Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen. Dann mit Mehl, Salz und 3 EL Öl zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.
2. Inzwischen Frühlingszwiebel waschen, Enden entfernen und in feine Ringe schneiden. Karotte waschen, Enden entfernen und fein raspeln. In einer Pfanne Öl auf höchster Stufe erhitzen und Hackfleisch im heißen Fett mit etwas Salz ca. 3 Min. scharf anbraten. Frühlingszwiebeln, Karottenraspeln und 1 EL Sojasauce zugeben und 4–5 Min. krümelig braten. Abkühlen lassen und evtl. mit mehr Sojasauce und Pfeffer abschmecken.
3. In einem Topf ca. 2 l Wasser zugedeckt aufkochen. Teig auf wenig Mehl in 10 Portionen teilen und jeweils flach drücken. Je 1 EL Füllung daraufgeben und Teig darum zu einer Kugel schließen. Einen Dämpfeinsatz (oder ein Dämpf-Bambuskorbchen) mit Backpapier auslegen und das Papier mehrmals einstechen. Klöße hineinsetzen und über kochendem Wasser in einem zugedeckten Topf ca. 20 Min. dämpfen.
4. Chinesische gedämpfte Hefeklöße mit Füllung aus Hackfleisch und Gemüse herausnehmen und mit Sojasauce servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	478 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g