



Vegane Boazi – Gefüllte Teigtaschen mit Tofu-Pilz-Füllung, süßem Soja-Dip und Edamame



Zeit gesamt
🕒 2h 15min

Zubereitungszeit
👉 50min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	300 g
Trockenhefe	1 Päckchen
Zucker	1 TL
Salz	
Öl	3 EL
Tofu, natur	200 g
Champignons, weiß	150 g
Karotten	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Speisestärke	1 TL
Wasser	75 ml
Sojasauce	8 EL
Pfeffer, schwarz	
Chiliflocken	2 TL
Edamame, tiefgefroren	500 g
Agavendicksaft	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, grobe Reibe, Backpapier, Handrührgerät mit Knethaken, Nudelholz, Geschirrtuch

1. In einer großen Schüssel Mehl, Hefe, Zucker und eine Prise Salz vermengen. 2 EL Öl und 140 ml Wasser zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. Tofu mit den Händen fein zerkrümeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu ca. 5 Min. braten, bis er leicht gebräunt ist.
3. Währenddessen Pilze putzen und fein hacken. Pilze mit in die Pfanne geben und für weitere 5 Min. mit anbraten.
4. Karotte schälen, grob raspeln und mit in die Pfanne geben. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Je 1 TL Ingwer und Frühlingszwiebel für den Dip beiseite stellen. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebeln mit in die Pfanne geben und weitere 2 Min. unter Rühren braten.

5. Speisestärke mit 75 ml Wasser und 2 EL Sojasauce verrühren und die Tofu-Gemüse-Mischung damit ablöschen. Mit einer Prise Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Tofu-Pilz-Füllung vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

6. Backpapier in 8 kleine Stücke (ca. 7 x 7 cm) schneiden. Für die Baozi Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, zu einer länglichen Rolle formen und in 8 gleich große Teiglinge teilen. Teiglinge mit einem Nudelholz auf etwa 10 cm Durchmesser ausrollen. Je Teigling etwa 2 EL Füllung in die Mitte geben und rundherum einfallen.

7. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Währenddessen Baozi mit der zusammengefalteten Seite nach unten auf die Backpapierstücke legen und im Garkorb mit etwas Platz zueinander verteilen. Baozi für ca. 15 Min. dämpfen.

8. Währenddessen in einem weiteren Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Edamame ca. 7 Min. darin kochen. Wasser abschütten und mit einer Prise Salz und Chiliflocken garnieren.

9. 6 EL Sojasauce mit Agavensirup, übrigem Ingwer mischen und mit Frühlingszwiebelringen garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Fertig gedämpfte Baozi eignen sich übrigens super für unterwegs. Ebenfalls können diese sehr gut eingefroren werden. Um sie wieder zu erhitzen, die aufgetauten Baozi erneut ca. 2–3 Min. dämpfen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	624 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g