

Vegane Ofen-Gyoza



Als Clara diese Ofen-Gyoza zum ersten Mal gemacht hat, wusste ich sofort, dass sie ein absolutes Lieblingsgericht werden würden und auch, dass ich dieses Rezept unbedingt verbloggen möchte: denn WIE GUT und relativ einfach in der Zubereitung sind bitte diese Ofen-Gyoza? Vegane Tiefkühl-Gyoza (und auch alle anderen Zutaten) gibt es mittlerweile sogar in unserem ländlichen Supermarkt, aber natürlich auch im Asia-Laden. Leider haben wir dieses Mal keinen frischen Koriander bekommen und daran scheiden sich ja auch die Geister: unserer Meinung nach gehört eine gute Portion gehackter Koriander aber zwingend als Topping vor dem Servieren auf dieses göttliche Gericht. Aber macht es einfach so, wie es Euch schmeckt!

Zutaten

- 1 Pck Pak Choi
- 1 Pck TK-Edamame (300g)
- 1 Pck TK-Gyoza, vegan (300g)
- 1 Pck Austern-Seitlinge
- 1 Pck Sojasprossen (200g)
- Salz
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Zitrone
- 2 EL rote Currypaste
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Erdnußbutter
- frischer Koriander
- schwarzer Sesam

Bitte immer (wenn möglich) biologisch angebaute und fair gehandelte Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Als erstes schneidet Ihr den Pak Choi und reißt Ihr die Austern-Seitlinge in mundgerechte Stücke, am besten gleich in eine beschichtete Pfanne hinein. Dann gebt Ihr Salz nach Geschmack auf das Gemüse in der Pfanne und bratet es bei höchster Stufe (ja, ohne Fett! Wenn Ihr keine beschichtete Pfanne habt, braucht Ihr wahrscheinlich etwas Fett) etwa drei Minuten sehr scharf an.

Wenn es deutlich eingefallen ist, schaltet Ihr den Herd aus und lasst das Gemüse noch etwas in der Pfanne. Jetzt gebt Ihr Eure Kokosmilch in eine Schüssel und erwärmt sie im Ofen oder in der Mikrowelle leicht. Die erwärmte Kokosmilch kommt in eine Auflaufform und Ihr gebt die Currypaste, die Sojasoße und die Erdnußbutter dazu und rührt alles so lange, bis eine sämige Soße entsteht.

In diese Soße gebt Ihr jetzt nacheinander das Gemüse aus der Pfanne, die frischen Sojasprossen und die gefrorenen Edamame und verteilt alles gleichmäßig. Darauf kommen dann die gefrorenen Gyoza: steckt sie einfach nebeneinander tief in das Gemüsebett hinein. Zuletzt verteilt Ihr den Saft einer halben Zitrone großzügig über die Auflaufform.

Dann kommen die Ofen-Gyoza bei 180 Grad Celsius Umluft (wenn Ihr keinen Umluftofen habt: 200 Grad Celsius Ober-/Unterhitze) ca 30 Minuten auf mittlerem Rost in den Ofen.

Serviert werden die Ofen-Gyoza auf einem Gemüsebett und mit einer Scheibe Zitrone: toppen könnt Ihr sie mit schwarzem Sesam und, wenn Ihr mögt, mit frischem, gehacktem Koriander.

Auf Instagram findet Ihr dieses Rezept auch in bewegten Bildern zum Abspeichern als Reel!