CULINARYORIGIN / JAPAN

焼き餃子 三種

Yaki-Gyōza mit drei beliebten Füllungen



Eigenes Bild (KI-generiert)

JAP-005 | 36 Stück / 6 Portionen | Schwierigkeit 3/5

Katei ryōri / Izakaya / Gebratene Teigtaschen | Japan, landesweit

Historische Zeitangabe: ca. 80 Min.

Drei Füllungen und alle Teigtaschen des Eintrags: etwa 70 Min. Vorbereitung/Probegaren/Falten plus drei Brat-Dämpf-Chargen bis etwa 9 Min. und Anrichten. 80 Min. sind für alle Sorten knapp; vorbereitete Gyōza-Hüllen sind die festgelegte Zutat.

Vor dem Kochen

Quelle der Authentizität

Diese redaktionelle Auswahl verbindet drei japanische Gyōza-Profile: Schwein mit Kohl und Nira, Schwein mit Shiso sowie Garnele. Die macaroni-Abstimmung von 2023 führt Kohl-Gyōza auf Platz 1, Shiso auf Platz 4 und gedämpfte Garnelen-Gyōza auf Platz 5; sie ist weder eine repräsentative Landesstatistik noch ein Beleg für genau diese Füllungen. Kikkoman belegt das Brat-Dämpf-Verfahren und eigene Kohl- bzw. Garnelenvarianten, S&B eine Shiso-Variante. Unsere vollständigen Mengen und die Zusammenstellung sind keine exakten Übersetzungen dieser unterschiedlichen Rezepte. Ziel sind dünne, dicht verschlossene Hüllen, vollständig gegarte Füllung und knusprige Böden.

Redaktionelle Klarstellung

Redaktionelle Zusammenstellung. Kohlmengen gelten nach Blanchieren und Ausdrücken. Drei Sorten für insgesamt 36 Hüllen; überschüssige Füllung separat garen. Bratwasser nach Pfanne und Verdunstung ergänzen. Zeiten sind Orientierung; Füllungsmitte messen.

Zutaten (metrisch)

Hüllen & Braten

36 Stk	Dünne japanische Gyōza-Blätter - 餃子の皮, 8-9 cm Ø
30 ml	Neutrales Pflanzenöl - für drei Bratdurchgänge
240 ml	Kochendes Wasser - Ausgangsmenge für drei Durchgänge; zusätzliches heißes Wasser bei Bedarf, abhängig von Pfanne und Verdunstung
15 ml	Geröstetes Sesamöl - ごま油, zum Fertigbraten
30 ml	Wasser - zum Verschließen

① Klassisch: Schwein · Kohl · Nira (12 Stück)

80 g	Schweinehack, nicht zu mager - 豚ひき肉
75 g	Weißkohl - Arbeitsgewicht nach Blanchieren, Abkühlen und kräftigem Ausdrücken; Rohmenge nicht fest umrechenbar
25 g	Japanischer Langlauch oder Frühlingszwiebel - 長ねぎ
15 g	Knoblauch-Schnittlauch - ニラ, nira
3 g	Knoblauch - fein gerieben
3 g	Ingwer - fein gerieben
8 ml	Japanische Sojasauce - 濃口醤油
8 ml	Sake - 酒
8 ml	Austernsauce - オイスターソース
8 ml	Geröstetes Sesamöl - ごま油
5 g	Kartoffelstärke - 片栗粉, katakuriko
1 g	Salz - Für diese Füllung; Pfeffer separat nach Geschmack
Nicht beziffert	Weißer Pfeffer - nach Geschmack; aus bisheriger Salznotiz separat erfasst

② Shiso: Schwein · Ōba (12 Stück)

90 g	Schweinehack, nicht zu mager - 豚ひき肉
60 g	Weißkohl - Arbeitsgewicht nach Blanchieren, Abkühlen und kräftigem Ausdrücken; Rohmenge nicht fest umrechenbar
20 g	Japanischer Langlauch oder Frühlingszwiebel - fein gehackt
12 Stk	Große Shiso-Blätter - 青じそ / 大葉
4 g	Ingwer - fein gerieben
8 ml	Japanische Sojasauce - 濃口醤油
8 ml	Sake - 酒
5 ml	Geröstetes Sesamöl - ごま油
5 g	Kartoffelstärke - 片栗粉
1 g	Salz - Für diese Füllung; Pfeffer separat nach Geschmack
Nicht beziffert	Weißer Pfeffer - nach Geschmack; aus bisheriger Salznotiz separat erfasst

③ Garnele (12 Stück)

120 g	Rohe geschälte Garnelen - むきえび, entdarmt
75 g	Weißkohl - Arbeitsgewicht nach Blanchieren, Abkühlen und kräftigem Ausdrücken; Rohmenge nicht fest umrechenbar
25 g	Japanischer Langlauch oder Frühlingszwiebel - fein gehackt
3 g	Knoblauch - fein gerieben
3 g	Ingwer - fein gerieben
8 ml	Austernsauce - オイスターソース
8 ml	Sake - 酒
5 ml	Japanische Sojasauce - 濃口醤油
5 ml	Geröstetes Sesamöl - ごま油
5 g	Kartoffelstärke - 片栗粉
Nicht beziffert	Weißer Pfeffer - nach Geschmack

Klassische Tare

45 ml	Reisessig - 米酢, komezu
30 ml	Japanische Sojasauce - 濃口醤油
Nicht beziffert	Japanisches Chiliöl - ラー油, rāyu

Zubereitung

01 Kohl vorbereiten und wiegen

Mehr geputzten Kohl als das benötigte Fertiggewicht bereitstellen. Fein hacken, portionsweise etwa 30-45 Sek. blanchieren, kalt abschrecken und in einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken. Erst jetzt für jede Füllung die aufgeführte Kohlmenge abwiegen. Die Rohmenge lässt sich wegen unterschiedlicher Wasserverluste nicht genau zurückrechnen; abgekühlten Kohl verwenden.

02 Klassische Füllung kneten

Schweinehack mit den für diese Gruppe aufgeführten Mengen Sojasauce, Sake, Austernsauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer klebrig rühren. Kohl, Langlauch, Nira, Knoblauch, Ingwer und Katakuriko einarbeiten. Abgedeckt kalt stellen; Hände und Geräte nach Rohfleischkontakt reinigen.

03 Shiso-Füllung ansetzen

Schweinehack mit den zugehörigen Mengen Sojasauce, Sake, Sesamöl, Salz und Pfeffer klebrig rühren. Kohl, Langlauch, Ingwer und Katakuriko einarbeiten. Die Hälfte der trockenen Shiso-Blätter fein schneiden und untermischen, die andere Hälfte längs halbieren und für die Hüllen zurücklegen. Füllung kalt stellen.

04 Garnelenfüllung strukturieren

Zwei Drittel der küchenfertigen, trocken getupften Garnelen zur klebrigen Paste hacken, ein Drittel in 5-7 mm große Stücke schneiden. Mit Austernsauce, Sake, Sojasauce, Sesamöl und Pfeffer dieser Gruppe verrühren, dann Kohl, Langlauch, Knoblauch, Ingwer und Katakuriko einarbeiten. Abgedeckt kalt stellen.

05 Probegaren und Füllmenge planen

Von jeder Masse eine kleine flache Probe vollständig durchbraten, erst dann abschmecken. Rohe Füllung niemals kosten. Die folgenden Grammwerte je Hülle sind redaktionelle Falthilfen, keine nachgewiesene Ausbeute. Je Sorte ein Drittel der Hüllen vorsehen. Wenn Füllung übrig bleibt, separat vollständig garen; nicht alles gewaltsam in die Hüllen drücken.

06 Klassische Gyōza falten

Mit etwa 15-17 g Füllung je Blatt beginnen; nur so viel verwenden, dass sich die Hülle spannungsfrei schließen lässt. Rand sparsam befeuchten, zusammenklappen, vorne 5-6 Falten legen, Luft herausdrücken und dicht verschließen. Eine flache Standfläche formen.

Zubereitung (Fortsetzung)

07 Shiso einschließen

Auf jedes vorgesehene Blatt ein halbes zurückgelegtes Shiso-Blatt legen. Mit etwa 14-16 g Füllung beginnen und wie oben verschließen. Die Füllmenge bei kleineren Hüllen reduzieren; sichtbares Shiso ist kein Grund, die Naht offen zu lassen.

08 Ebi-Gyōza formen

Mit etwa 16-18 g Garnelenfüllung je Hülle beginnen und ebenso dicht verschließen. Nur die gerade bearbeitete kleine Charge draußen lassen; fertige Teigtaschen und übrige Rohfüllungen abgedeckt im Kühlschrank bis zum unmittelbar folgenden Braten aufbewahren. Kein feuchtes Tuch direkt auf die Teigtaschen legen.

09 Böden anbraten

Für die Grundmenge drei Durchgänge in einer beschichteten Pfanne von etwa 24-26 cm planen, mit dicht schließendem Deckel. Je Durchgang 10 ml neutrales Öl bei mittlerer Hitze verteilen und bis zu 12 Teigtaschen ohne Überfüllung aufstellen. Etwa 60-90 Sek. leicht anbräunen, bei Bedarf länger. Größere Rezeptmengen in zusätzlichen gleich großen Chargen garen; Öl und Wasser nach Pfanne und Chargenzahl verteilen.

10 Dämpfen und Garung prüfen

Pfanne kurz von der Hitze ziehen, vorsichtig etwa 80 ml heißes Wasser seitlich zugießen und sofort abdecken; Spritzer vermeiden. Zurück auf mittlere Hitze stellen und zunächst 4-5 Min. kräftig dampfen lassen. Vor dem Trockenbraten in mehreren dicken Teigtaschen pro Charge mit dünner sauberer Messspitze die Füllungsmitte prüfen: mindestens 70 ° C für 2 Minuten. Falls nötig, wenig heißes Wasser ergänzen und zugedeckt weitergaren. Durchscheinende Hüllen oder gebräunte Böden allein beweisen keine gegarte Füllung.

11 Knusprig vollenden

Erst nach ausreichender Garung den Deckel abnehmen und Restwasser verdampfen lassen. Für die Grundcharge 5 ml Sesamöl am Rand verteilen und etwa 1-2 Min. goldbraun und kross braten. Hitze anpassen, damit die Böden nicht verbrennen. Mit den übrigen gekühlten Sorten wiederholen; die Zeit hängt auch von Hüllen, Füllung und Herd ab.

12 Sofort servieren

Reisessig und Sojasauce der Tare mischen, Rāyu nach Geschmack zugeben. Gyōza chargenweise mit knusprigem Boden nach oben servieren. Überschüssige Füllung separat vollständig garen und zusätzlich servieren; sie zählt nicht zu den geplanten Teigtaschen. Gegarte Reste zügig flach kühlen und im Kühlschrank aufbewahren.

Archivar-Notizen

Japanische Gyōza-Hüllen sind dünner und meist kleiner als chinesische Jiaozi-Hüllen. Langsam im Kühlschrank auftauen und stets abdecken.

Nira ist Knoblauch-Schnittlauch und kein normaler Schnittlauch; sein Aroma gehört zur klassischen Füllung.

Shiso / Ōba schmeckt kühl, zitrisch und anisig. Koreanische Perilla ist verwandt, aber größer und kräftiger.

Garnelen aus Paste und kleinen Stücken ergeben Bindung und Biss. Nicht im Mixer gummiartig pürieren.

Diese Garzeiten gelten als Orientierung für frisch gefüllte, gekühlte Gyōza. Tiefgefrorene Teigtaschen benötigen einen angepassten Dämpfablauf und dieselbe Garprüfung; die kurze Frischzeit nicht unverändert übernehmen. Rohfüllungen nicht bei Raumtemperatur lagern.

Quellenstatus: Die Abstimmung vergleicht auch Gararten und andere Füllungen, kein belastbares Ranking unserer drei Rezepte. Die vollständigen Mengen bleiben redaktionell. Kohl ist jetzt ausdrücklich als vorbereitetes Gewicht definiert; das ist eine Arbeitsdefinition, keine nachträglich belegte Originalumrechnung. Die geplanten 36 Hüllen ergeben 6 Portionen zu je 6 Stück, können aber Füllungsreste hinterlassen.

Beschaffung und Ersatzmöglichkeiten

Gyōza no kawa → dünne chinesische Dumpling-Hüllen; dicke Wan-Tan-Blätter nur als Notbehelf.

Nira → Knoblauch-Schnittlauch; notfalls 10 g Schnittlauch plus ½ kleine Knoblauchzehe.

Aojiso / Ōba → koreanische Perillablätter; Basilikum oder Minze sind kein gleichwertiger Ersatz.

Katakuriko → Kartoffelstärke; Maisstärke bindet mit leicht anderer Textur.

Rāyu → japanisches Chiliöl; ersatzweise neutrales Chiliöl ohne Sichuanpfeffer.

Nährwerte

Nährwerte nicht berechnet: Für den gemischten Teller mit drei Füllungen ist keine nachvollziehbare Berechnung dokumentiert. Gewicht und Zusammensetzung der Teigblätter, Fettgehalt des Schweinefleischs, ausgedrücktes Kohlgewicht, tatsächlich verwendete Füllung und aufgenommenes Bratöl sind nicht ausreichend belegt. Die Portion bleibt bei 6 Stück, je 2 pro Füllung; das frühere Portionsgewicht von etwa 170 g ist nicht bestätigt. Die Tare ist separat. Nährwerte der verlinkten Kikkoman-Quelle gehören zu deren eigenem Rezept und sind nicht auf diese Zusammenstellung übertragbar. Frühere Schätzwerte wurden archiviert.

Nährwert	pro 100 g	pro Portion
Energie	nicht berechnet	nicht berechnet
Eiweiß	nicht berechnet	nicht berechnet
Fett	nicht berechnet	nicht berechnet
Kohlenhydrate	nicht berechnet	nicht berechnet
Salz	nicht berechnet	nicht berechnet

Dokumentierte Quellen

Am 19.10.2026 erneut geprüft. Vergleichsrezepte, Auswahlkontext und redaktionelle Arbeitsmengen getrennt; historische Quellenkarten erhalten. Keine Kochprobe.

キッコーマン - 焼き餃子

Japanisch | Abgerufen 22. Juli 2026

Originalquelle öffnen

S&B - 青じそ餃子 (Vergleichsvariante)

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Kikkoman - 包まないえびにら餃子 (abweichende Garnelenvariante)

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

macaroni - Gyōza-Abstimmung 2023, nur Auswahlkontext

Japanisch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

BfR - ergänzende Gar- und Kühlhinweise

Deutsch | Abgerufen 19. Oktober 2026

Originalquelle öffnen

Katalog-Tags: Japan, Gyōza, Schweinefleisch, Garnele, Shiso, Izakaya, Teigtaschen, Pfannengebraten