# Nikuman

für 2 Portionen | 20 Minuten | 733 kcal

Warmer, weicher Teig, eine herzhafte Füllung und der Duft von frisch gedämpften Teigtaschen – Nikuman sind echtes Soulfood. Die japanischen Dampfnudeln mit würziger Fleisch-Gemüse-Füllung gelingen dir mit diesem Rezept ganz einfach zu Hause. Außen fluffig, innen saftig – perfekt für unterwegs und garantiert ein Genuss!

## Zubereitung:

1. Die 2 getrockneten Shiitake Pilze mindestens 1 Stunde (besser über Nacht) in warmem Wasser einweichen. Anschließend gut ausdrücken, die Stiele entfernen und fein hacken. Das Einweichwasser aufheben – es kann später für den Teig verwendet werden. Am Tag der Zubereitung die Zutaten für deine selbstgemachten Nikuman prüfen.
2. In einer Schüssel 250 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Trockenhefe, 25 g Zucker und ½ TL Salz gut vermischen.
3. Dann 1 EL Sesamöl und 130 ml lauwarmes Wasser (ggf. ergänzt mit dem Shiitake Einweichwasser) hinzugeben.
4. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten – etwa 8 – 10 Minuten per Hand oder in der Küchenmaschine. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 – 60 Minuten ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
5. Den gegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Fläche geben, zu einer Rolle formen und in 8 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen und weitere 10 Minuten ruhen lassen.
6. Für die Füllung: Den 100 g Kohl für 1 Minute blanchieren oder dämpfen, dann gut ausdrücken und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln und 1 EL Ingwer ebenfalls fein schneiden.
7. In einer Schüssel 150 g Hackfleisch, ½ TL Salz, etwas Pfeffer, 1 TL Zucker, 1 EL Sojasauce, 1 EL Austernsauce, 1 EL Sesamöl, 1 EL Kartoffelstärke und nach Wunsch etwas Shichimi Togarashi vermengen.
8. Anschließend Kohl, Frühlingszwiebeln, Shiitake und Ingwer unterheben. Alles gut durchmischen.
9. Die Masse in 8 Portionen aufteilen.
10. Je eine Teigkugel zu ca. 10 cm großen Kreisen ausrollen. Jeweils eine Portion der Füllung mittig auf den Teig setzen.
11. Den Rand leicht ausdünnen, rundum in Falten legen und zur Mitte hin gut verschließen, dann eindrehen und die Spitze gut aneinanderdrücken. Dann bleibt alles im Nikuman

## Zutaten:

Für den Teig:

- ☐ 250 g Weizenmehl
- ☐ 25 g Zucker
- ☐ 1 TL Backpulver
- ☐ 1 TL Trockenhefe
- ☐ 1/2 TL Prisen Salz
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ 130 ml lauwarmes Wasser (ggf. Shiitake-Einweichwasser)

Für die Füllung:

- ☐ 150 g gemischtes Hackfleisch
- ☐ 100 g Weißkohl oder Chinakohl
- ☐ 1 Frühlingszwiebel
- ☐ 1 EL frisch geriebener Ingwer
- ☐ 2 Shiitake Pilze (getrocknet, vorher einweichen!)
- ☐ 1 EL Sojasauce
- ☐ 1 EL Austernsauce
- ☐ 1 EL Kartoffelstärke
- ☐ 1 TL Zucker
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ 1/2 TL Salz
- ☐ etwas Shichimi Togarashi
- ☐ etwas Pfeffer

Zum Servieren:

- ☐ 1 TL Karashi Senf
- ☐ 2 EL Sojasauce

eingeschlossen.

12. Für alle Teiglinge wiederholen. Die fertigen Nikuman mit der Verschlussseite nach oben auf Backpapierquadrate (ca. 5×5 cm) setzen.
13. Die geformten Nikuman abgedeckt bei Raumtemperatur 15–20 Minuten ruhen lassen, bis sie sichtbar aufgegangen sind.
14. Einen Dämpfeinsatz mit Wasser vorbereiten, zum Kochen bringen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Die Nikuman samt Backpapier in den Dämpfer setzen.
15. 15 Minuten dämpfen, danach bei geschlossenem Deckel weitere 2 Minuten ruhen lassen, bevor du den Deckel hebst – so bleiben sie schön fluffig.
16. Tipp: Ich habe einen Bambusdämpfer benutzt. Falls du eine Option mit Topf verwendest, dann den Topfdeckel mit einem sauberen Tuch einwickeln, um Tropfwasser zu vermeiden!
17. Die Nikuman schmecken frisch am besten, lassen sich aber auch wunderbar kühlen oder einfrieren. Zum Aufwärmen einfach erneut kurz dämpfen.
18. Serviere sie klassisch mit Karashi-Senf und etwas Sojasauce – Itadakimasu!