

Koreanische Mandu mit Labskaus-inspirierter Rote-Bete-Füllung

Zu Gast: Sun-Mi Jung

Rote Bete koreanisch inspiriert. Als koreanische Mandu mit Rote-Bete-Füllung. Die wunderbare Sun-Mi Jung (aka Misseoulfood) hat extra für „Hoffentlich schmeckt’s“ Rote Bete neu gedacht.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 10 Min. · Gesamtzeit 40 Min. · 4 Portionen

Zutaten

40 Mandu-Teigblätter

Wasser zum Verschließen

Zutaten für die Füllung:

250 g Rinderhackfleisch

150 g vorgegarte Rote Bete aus dem Glas, fein gewürfelt

150 g mehligkochende Kartoffeln, gekocht und gestampft

80 g Gewürzgurken, fein gewürfelt

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt

2 EL Sesamöl

1 EL Sojasauce

1 TL geröstetes Sesamöl

1 TL Zucker

1 TL schwarzer Pfeffer

1 TL gerösteter Sesam

Pflanzenöl

Zubereitung

1. Kartoffeln grob zerstampfen. Rote Bete und Gewürzgurken fein würfeln.
2. Zwiebel in Pflanzenöl glasig anbraten, Hackfleisch zufügen und krümelig braten.
3. Kartoffeln, Rote Bete, Gewürzgurken und Frühlingszwiebeln unterheben.
4. Mit Sojasauce, Sesamöl, Zucker, Pfeffer und Sesam abschmecken. Vollständig abkühlen lassen.
5. Je einen gehäuften Teelöffel Füllung auf ein Teigblatt geben, Ränder mit Wasser befeuchten und sorgfältig verschließen.
6. Die Mandu 8-10 Minuten wie Pasta kochen. Sofort servieren.