

BIOLOGISCH-DYNAMISCH
SEIT 1959


SPIELBERGER
Mühle 



**Mit
Teigtaschen
um die Welt**

Internationale Vielfalt – von Maultaschen bis Jiaozi

Rund um die Welt gibt es vielfältige Rezepte für leckere Teigtaschen zu entdecken. Ob rechteckig, halbmondförmig, rund oder kunstvoll gefaltet, ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse oder Pilzen gefüllt: In allen erdenklichen Formen und mit unterschiedlichsten Füllungen sind sie in fast allen Ländern und Kulturen zu finden. Maultaschen in Deutschland, Tortellini in Italien, Schlutzkrapfen in Österreich, Empanadas in Spanien und Südamerika, Piroggi in Polen oder Jiaozi in China – die Vielfalt ist grenzenlos.

So unterschiedlich die leckeren Taschen sowie die dahinterstehende Kulturen und Geschichten auch sein mögen, die grundlegende Idee ist stets die Gleiche: Ein Teig wird dünn ausgerollt, mit verschiedensten Köstlichkeiten gefüllt, zu einem Täschchen verschlossen und gekocht, gebraten, gebacken oder gedämpft.

Mit Teigtaschen um die Welt

Unsere kleine kulinarische Reise beginnt direkt vor unserer Haustür mit Teigtaschen aus Deutschland: Den schwäbischen Maultaschen. Der Legende nach hatte ein Mönch während der Fastenzeit, in der früher streng auf Fleisch verzichtet wurde, die Idee, das Fleisch kleinzuhacken, unter das Gemüse zu mischen und in kleinen Teigtaschen vor den Augen Gottes und seiner Mitbrüder zu verstecken – daher kommt der schwäbische Name „Herrgottsbscheißerle“. Mag die Idee dieses Mönchs auch von zweifelhafter Moral sein, das Ergebnis ist ein wahrer Genuss. Nicht umsonst sind Maultaschen heute weit über Schwaben hinaus beliebt.

Bei der Vielfalt an leckeren Teigtaschen, welche die internationale Küche zu bieten hat, lohnt sich ein Blick über den Tellerrand. Beispielsweise Richtung Süden, in die Heimat der Tortellini. Auch bei der Erfindung dieser Leckerei sollen höhere Mächte eine Rolle gespielt haben, denn der Legende nach sollen die kleinen, verschnörkelten Täschchen dem Bauchnabel der Venus nachempfunden sein.

Die polnischen Piroggen hingegen haben einen bodenständigeren Ursprung. Sie entstanden aus der Notwendigkeit aus den Resten vom Vortag eine leckere, sättigende Mahlzeit auf den Tisch zu bringen. Heute werden die klassisch mit Kartoffeln, Quark und Pfeffer gefüllten Taschen sogar in der Sterneküche serviert.

Auch zu den chinesischen Jiaozi – kleine Dumplings, die in einem Körbchen gedämpft werden – gibt es eine interessante Legende. Ein Kaiser beauftragte einen Koch 100 verschiedene Gerichte für ihn zu kreieren. Sollte er das nicht schaffen, würde er seinen Kopf verlieren. Nach 99 Rezepten fiel dem armen Koch nichts mehr ein. Statt in Panik zu verfallen, meditierte er zuerst einmal. Dabei fiel sein Blick auf die Reste der zuvor gekochten Mahlzeiten. Kurzerhand schnitt er übrig gebliebenes Gemüse und Fleisch klein, wickelte es in einen Teig und dämpfte die Teigtaschen. Dieses letzte, improvisierte Gericht schmeckte dem Kaiser der Legende nach am allerbesten – der Koch behielt seinen Kopf und die leckeren Jiaozi waren geboren.

Wie man diese vier unterschiedlichen Teigtaschen zubereitet, möchten wir Euch gerne zeigen und auf den folgenden Seiten unsere Rezepte aus Deutschland, Italien, Polen und China vorstellen. Da der Aufwand zum Selbermachen von Maultaschen, Tortellini, Piroggen oder Jiaozi recht hoch ist, lohnt es sich eine größere Menge zuzubereiten und einige Teigtaschen einzufrieren – so hat man immer eine schnelle und leckere Mahlzeit parat. Nudelteig selbstzumachen und auf unterschiedlichste Art und Weise zu füllen erfordert neben etwas Zeit auch handwerkliches Geschick. Aber keine Sorge, mit etwas Übung und unseren erprobten Rezepten bekommt Ihr das ganz sicher hin – und es lohnt sich.

Eure Bianca aus der Spielberger Mühle

Bianca

GRUNDREZEPT NUDELTEIG





Grundrezept Nudelteig

Für 5-6 Portionen

Zutaten

450 g Dinkelmehl 630

5 Eier

2 EL Bratöl

Zubereitung

Alle Zutaten mit den Händen oder mit einem Rührgerät mit Knethaken zu einem glatten Teig kneten, der sich von der Schüssel löst. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem scharfen Messer in 4 gleich große Stücke teilen und auf ein bemehltes Brettchen legen. Mit einem Küchentuch abdecken und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Die Arbeitsfläche und ein Nudelholz mit Mehl bestäuben. Das erste Teigstück mit dem Nudelholz auf der bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig ausrollen, dabei nicht zu viel Druck ausüben. Den Teig immer wieder anheben, wenn er zu kleben beginnt, wieder die Arbeitsfläche bzw. die Oberseite des Teiges mit etwas Mehl bestäuben. Auf diese Weise den Teig je nachdem für was der Teig verwendet werden soll, gleichmäßig dünn ausrollen.

Der Teig kann nun nach Belieben gefüllt werden. Ihr könnt aber auch einfach leckere Bandnudeln selbstmachen. Dafür den Teig mit einem Teigrädchen oder Messer in Streifen schneiden. Entweder direkt in ca. 3 Minuten bissfest kochen oder die Bandnudeln auf einem bemehlten Küchentuch für 1 Tag trocknen lassen, dabei zwischendurch wenden. Getrocknet und luftdicht verschlossen aufbewahrt, halten sich die Nudeln mehrere Monate. Sie benötigen in der getrockneten Form beim Kochen 5-7 Minuten.

Nudelteig, Maultaschen oder anderen gefüllte Teigtaschen selbst zu machen benötigt natürlich etwas mehr Zeit, als fertige, gekaufte Produkte zu kochen. Deshalb empfehlen wir direkt eine größere Menge zu machen. So könnt Ihr einen Teil der Nudeln trocknen oder einige Teigtaschen einfrieren und habt beim nächsten Mal ganz schnell das Essen auf dem Tisch.

Unsere Rezepte sind alle für 5-6 Portionen konzipiert. Wenn euch diese Mengen zu groß sind, könnt Ihr natürlich auch eine kleinere Anzahl an Teigtaschen machen und die Zutaten entsprechend reduzieren. Für 1-2 Portionen benötigt Ihr 90 g Mehl, 1 Ei und 1 TL Bratöl. Die Menge der Füllungen müsst ihr dann entsprechend ebenfalls durch 5 teilen.

Da der Teig für Maultaschen, Piroggen und Tortellini derselbe ist, könnt ihr natürlich auch einen Teig machen und diesen dann unterschiedlich füllen.







Schwäbische Maultaschen

Ergibt ca. 60 Maultaschen

Zutaten Füllung

400 g Champignons
250 g Kräuterseitlinge
150 g Räuchertofu
1 Zwiebel
1 große Stange Lauch
6 helle Brötchen
6 Eier
350 g gehackter Spinat (TK, aufgetaut)
1/2 Bund Petersilie
150 g Bergkäse
Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Zutaten Nudelteig

450 g Dinkelmehl 630
5 Eier
2 EL Bratöl

Zubereitung

Für die Füllung die Pilze waschen und putzen. Zwiebel schälen, Lauch putzen, längs halbieren und waschen. Die Pilze, die Zwiebeln und den Tofu in feine Würfel von ca. 0,5 cm schneiden, den Lauch in feine Ringe schneiden.

Etwas Bratöl in einer großen Pfanne mit hohem Rand oder einem Topf erhitzen, darin die Pilze und den Tofu scharf anbraten. Dann Zwiebeln und Lauch dazugeben und alles weiter braten bis die Zwiebeln glasig sind und der Lauch weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Brötchen mit den Händen in feine Stücke reißen und in eine große Schüssel geben. Die 6 Eier mit einem Schneebesen oder Rührgerät gut verquirlen und über die Brötchenstücke gießen. Das ab-

gekühlte Gemüse und den aufgetauten Spinat darüber geben und die Masse ca. 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit nach dem Grundrezept den Nudelteig zubereiten. Die Teigkugel mit einem scharfen Messer in 4 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche ruhen lassen.

Währendessen die Petersilie waschen und hacken, den Bergkäse fein reiben und beides in die Schüssel mit der Füllung geben. 1 TL Salz, 1 TL frisch geriebenen Muskat und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer zur Füllung geben, dann die Masse mit den Händen gründlich durchmischen. Die Masse probieren und eventuell mit Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen. Die Masse sollte gut gewürzt sein, da der Geschmack durch das Kochen nachlässt.

Jetzt den Nudelteig weiter bearbeiten. Dafür die Arbeitsfläche und ein Nudelholz mit Mehl bestäuben. Je ein Teigstück nehmen und auf der bemehlten Arbeitsfläche vorsichtig ausrollen, dabei nicht zu viel Druck ausüben. Den Teig immer wieder anheben, wenn er zu kleben beginnt, wieder die Arbeitsfläche bzw. die Oberseite des Teiges mit etwas Mehl bestäuben. Auf diese Weise den Teig gleichmäßig zu einem Oval oder Rechteck gleichmäßig ca. 2 mm dünn ausrollen.

Nun auf die eine Hälfte des Teiges ein Viertel der Füllung verteilen, dabei an den Rändern ca. 1 cm frei lassen. Jetzt die andere Teighälfte vorsichtig darüber klappen, sodass eine große Tasche entsteht. Die Ränder mit den Fingern andrücken.



Mit der Handkante längs den Teig eindrücken, sodass Teigbahnen von 5-10 cm Breite entstehen – je nach gewünschter Maultaschengröße. In diesen Linien ohne

Füllung nun mit einem Teigrädchen oder der Kante eines dünnen Tellers den Teig schneiden. Die entstehenden langen Teigtaschen nun wieder mit der Handkante in die gewünschte Größe teilen und schneiden. Die Maultaschen auf ein mit Mehl bestäubtes Brettchen legen.



In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und jeweils 20-30 Maultaschen (je nach Größe) gleichzeitig in den Topf geben. Bei siedendem Wasser 15 Minuten gar ziehen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel herausholen.

Verwendung:

Maultaschen schmecken in der Brühe als Suppe, in der Pfanne geröstet mit Kartoffelsalat oder grünem Salat, aber auch mit Tomatensoße und Käse überbacken als Auflauf.

Tipp:

Unser Maultaschen-Rezept ist vegetarisch. Klassisch schwäbisch werden sie mit Fleisch gefüllt. Dafür Pilze, Tofu und Käse weglassen, stattdessen 80 g Speckwürfel, 400 g Brät und 250 g Hackfleisch in die Füllung geben.

Fertig gekochte Maultaschen kann man gut einfrieren. Die gefrorenen Maultaschen können dann direkt in der Brühe aufgetaut werden oder zum Auftauen in einer Pfanne angebraten werden.







Polnische Piroggen

Ergibt ca. 60 Piroggen

Zutaten Füllung

600 g Kartoffeln

300 g Schichtkäse (alternativ Quark 20%)

2 Zwiebeln

2 EL Butter

Salz, Pfeffer

Zutaten Nudelteig

450 g Dinkelmehl 630

5 Eier

2 EL Bratöl

Zubereitung

Für die Füllung die Kartoffeln in ausreichend Wasser weich kochen, dann abkühlen lassen.

Währenddessen nach dem Grundrezept den Nudelteig zubereiten. Die Teigkugel mit einem scharfen Messer in 4 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche ruhen lassen.

Die Kartoffeln schälen, in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Schichtkäse stampfen.

Die Zwiebeln schälen, fein schneiden und in der Butter in einer Pfanne glasig dünsten. Die Hälfte der Zwiebeln unter die Kartoffelmasse heben, den Rest zur Seite stellen

Die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken, dabei nicht am Pfeffer sparen.



Je ein Stück Nudelteilig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz 2-3 mm dünn ausrollen. Dann mit einer Ausstechform oder einem Glas von ca. 10 cm Durchmesser Kreise ausstechen. Auf jeden Teigkreis einen Teelöffel der Füllung geben, den

Teigrand auf einer Hälfte mit Wasser bestreichen und zu einem Halbmond verschließen. Den Rand mit einer Gabel eindrücken – so entsteht ein schönes Muster.

Die Piroggen in einem großen Topf in ausreichend köchelndem Salzwasser in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausholen. Anschließend in der beiseite gestellten Butter-Zwiebel-Mischung kurz anbraten.

Verwendung:

Dazu passt ein Dip aus Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch. Auch Sauerkraut schmeckt dazu sehr lecker.

Tipp:

Auch die Piroggen lassen sich gut einfrieren. Dafür die gekochten, aber noch nicht angebratenen Teigtaschen abkühlen lassen und einfrieren. Zum Auftauen direkt in der Pfanne anbraten.





Italienische Tortellini

Ergibt 70-80 Tortellini

Zutaten Füllung

100 g Parmesan
1 Zitrone
500 g Ricotta
Salz, Pfeffer

Zutaten Nudelteig

450 g Dinkelmehl 630
5 Eier
2 EL Bratöl

Zubereitung

Den Nudelteig nach dem Grundrezept zubereiten. Die Teigkugel mit einem scharfen Messer in 4 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Fläche ruhen lassen.

Währenddessen für die Füllung den Parmesan fein reiben. Die Zitrone waschen, die Schale abreiben, dabei das Weiße nicht mit abreiben, denn dieser Teil schmeckt bitter. Zitronenabrieb zusammen mit Parmesan und Ricotta in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Je ein Stück Nudelteig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz ca. 2 mm dünn ausrollen. Dann den Teig in Quadrate von ca. 6x6 cm schneiden.



Je 1 Teelöffel der Füllung in die Mitte des Quadrats geben, den Teigrand auf einer Hälfte mit Wasser bestreichen, zu einem Dreieck verschließen und die Ränder festdrücken. Die Spitze des Dreiecks umklappen, dann das Dreieck um den Daumen zu einem Ring biegen und die Enden fest zusammendrücken, dabei ebenfalls jeweils die Teigflächen, die zusammenkleben sollen, mit etwas Wasser bestreichen.

In reichlich köchelndem Salzwasser in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen, dann mit einem Schaumlöffel herausholen.

Verwendung:

Die Tortellini schmecken einfach mit Parmesan und frischen Kräutern bestreut lecker. Außerdem passen ganz klassisch Tomatensoße oder eine Käse-Sahne-Soße gut dazu. Aber auch darüber hinaus können Tortellini für vielfältige Gerichte verwendet werden, z.B. als Nudelsalat mit Tomaten, Paprika, Gurke, Oliven, Basilikum, groben Parmesansplittern und einem Dressing aus Olivenöl und dunklem Balsamicoessig.

Tipp:

Die Füllung kann ganz nach Belieben variiert werden, z.B. schmeckt eine Füllung aus Spinat, Frischkäse und gehackten Walnüssen oder aus püriertem Kürbis und Ricotta. Auch die Tortellini lassen sich in gekochter Form sehr gut einfrieren.





Chinesische Dumplings „Jiaozi“

Ergibt 50-60 Jiaozi

Zutaten Füllung

300 g Shiitake-Pilze (alternativ Champignons)
250 g Chinakohl
4 Frühlingszwiebeln
150 g Karotte
1 Stück Ingwer (2-3 cm)
1 Zehe Knoblauch
2 EL Erdnussöl
Salz, Pfeffer

Zutaten Jiaozi-Teig

450 g Dinkelmehl 630
180 ml warmes Wasser
2 EL Bratöl
1 TL Salz

Zutaten Dip

6 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
1 TL Agavendicksaft
1 EL Erdnussöl
Gemahlene Chili nach Belieben

Zubereitung

Für den Nudelteig Mehl, Salz und warmes Wasser mit den Händen oder mit einem Rührgerät mit Knethaken so lange kneten, bis ein glatter, fester Teig entsteht, der sich von der Schüssel löst. Den Teig zu einer Kugel formen, mit einem Küchentuch abdecken und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Shiitake-Pilze, Chinakohl und Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Alles klein schneiden ($\frac{1}{2}$ -1 cm). Karotte schälen und grob raspeln. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

Das Erdnussöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zuerst die Shiitake-Pilze darin kurz scharf anbraten, dann das restliche Gemüse dazugeben und ca. 5 Minuten weiter braten bis alles gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Jetzt geht es mit dem Teig weiter. Der Jiaozi-Teig ist fest und klebt kaum, deshalb beim Ausrollen nur mit sehr wenig Mehl arbeiten. Die Arbeitsfläche nur mit einem Hauch Mehl bestäuben. Die Teigkugel mit einem scharfen Messer in 4 gleich große Stücke teilen. Das erste Teigstück auf die Arbeitsfläche geben, die restlichen Stücke auf ein Brettchen bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

Ein Nudelholz rundherum mit Mehl bestäuben und damit den Teig auf der Arbeitsfläche ausrollen. Den festen Teig muss man kräftig mit dem Nudelholz bearbeiten, damit er dünn genug wird. Den Teig immer wieder anheben und wenden. Wenn er klebt, vor dem Wenden auf dem Teig ganz fein etwas Mehl verreiben. Auf diese Weise den Teig gleichmäßig 1-2 mm dünn ausrollen.

Mit einer Ausstechform oder einem Glas von 9-10 cm Durchmesser Kreise ausstechen. Ist der Teig noch nicht dünn genug, die Ränder der Kreise nochmal etwas dünner ausrollen.

Für das schöne Falten der Jiaozi gibt es unterschiedliche Techniken:



Einen Teigkreis in die linke, offene Hand legen, einen gehäuftem Teelöffel der Füllung in die Mitte geben und die Ränder mit etwas Wasser bestreichen.

Den Kreis locker zusammenklappen und nur in der Mitte etwas festdrücken. Nun eine der Teighälften von beiden Seiten von außen zur festgedrückten Mitte hin wie einen Fächer einfalten, dabei in der Mitte anfangen und sich nach außen arbeiten. Also immer ein Stück Teig einklappen und festdrücken, sodass ein schönes Muster entsteht. Die Rückseite der Tasche bleibt glatt.



Alternativ den Teigkreis auf der Arbeitsplatte liegen lassen, die Füllung in die Mitte geben, die Ränder mit Wasser bestreichen und den Teig rundherum wie einen Fächer einfalten, sodass eine Art Säckchen entsteht. In der Mitte den Teig verschließen und andrücken. Wenn Euch das zu aufwändig ist, könnt Ihr den Teig auch einfach nur zu einem Halbmond zusammenfalten und mit einer Gabel ein Muster in den Teigrand drücken.



Die fertigen Dumplings mit etwas Abstand in einen Dämpfeinsatz setzen – z.B. ein Bambus-Dämpfkorbchen. In einem Topf mit dem gleichen Durchmesser wie das Dämpfkorbchen 3 cm hoch Wasser einfüllen, den Dämpfeinsatz

mit Deckel auf den Rand setzen und das Wasser zum Kochen bringen. Hat man keinen Dämpfkorb, kann man stattdessen auch einfach ein großes Sieb nehmen, auf einen Topf legen und mit dem Topfdeckel verschließen.

Die Jiaozi bei köchelndem Wasser für ca. 10 Minuten dämpfen.

Währenddessen für den Dip alle Zutaten verrühren und die fertigen Dumplings damit genießen.

Tipp:

Es lohnt sich direkt eine größere Menge Jiaozi zu machen und einige vor dem Dämpfen einzufrieren. Um ein Zusammenkleben der Teigtaschen zu verhindern, die noch nicht gedämpften Dumplings auf einen Teller legen und kurz anfrieren lassen. Dann in ein geeignetes Gefäß geben und einfrieren. Die Jiaozi müssen nicht extra aufgetaut werden, einfach 2 Minuten länger dämpfen.

Der Sinn der Sache.

Spielberger GmbH
Burgermühle 1
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 -51
info@spielberger-muehle.de



Aus Verantwortung für
Umwelt und Klima.

100% Recyclingpapier.



Gutes Einkaufen für eine
bessere Welt. Im Bioladen.
100% Bio. Voll Öko
ökostattego.de



print-pool.com

Umweltfreundlich gedruckt:
Klimaneutral produziert mit
Biodruckfarben und Recyclingpapier.

www.spielberger.de

