

## ***Kimchi Mandu (Aus Südkorea)***

### Für Mandu:

**150g Mehl**  
**1/2 TL Salz**  
**ca. 150ml Wasser**

und  
vermischen und mit  
zu einem festen, trockenen Teig verarbeiten  
und mindestens drei Minuten lang kräftig  
durchkneten, bis er geschmeidig ist.  
Anschließend für 25 Minuten in Folie wickeln.

### Für die Füllung:

**50g Kimchi**  
**90g Sprossen**  
  
**30g Glasnudeln**  
  
**1 Frühlingszwiebel**  
**100g Tofu**  
  
**2EL Sojasauce**  
**Salz/Pfeffer**

klein hacken.  
für ca. ein Minute in Salzwasser kochen und  
ebenfalls klein hacken.  
nach Packungsanleitung kochen und auch  
klein schneiden.  
klein schneiden.  
auspressen und mit den Fingern  
zerkrümmeln. Alle Zutaten in eine Schüssel  
geben, mit  
und  
würzen und alles gut vermischen.

Aus der Teigkugel zwei Rollen formen und jede in 6 Teile schneiden. Jedes Stück zu einem dünnen, handflächen großen Kreis ausrollen und 1EL der Füllung darauf geben. Den Teig mittig umklappen und an den Rändern gut zusammen drücken. Anschließend zu einem Kreis zusammen rollen.

Nun kann man die fertigen Mandus entweder dämpfen, braten oder als Suppeneinlage verwenden.

***Ergibt: 12 Stück***

***Zubereitungszeit: 30min.***