



1. Zuerst das Mehl, Speisestärke und Salz vermischen. Circa 1 TL Speisestärke legen wir an die Seite, das brauchen wir später noch.

2. Im nächsten Schritt wird die Milch leicht erwärmt und dann die Trockenhefe dazu geben.

Wenn die Trockenhefe und die Milch gut verrührt ist, geben wir das Wasser dazu.

3. Anschließend das Hefe-Milch-Wasser und 1 EL Öl zu der Mehlmischung geben und gut verrühren und mischen.

4. Den Teig nun für 5 Min. gut verkneten und danach dann für ca. 45 Min. ruhen lassen.

5. Für die Füllung schneiden wir erst Schalotten, Kohl, Frühlingszwiebel und Shiitake-Pilze klein.

Alles wird in eine Schüssel gegeben und gemischt.

Danach 4 EL Mirin, 4 EL Sojasauce, Zucker, Salz, Pfeffer und Hackfleisch mischen.

6. Den Teig erneut durchkneten und in 12 Stücke teilen.

Jedes Stück zu einer Kugel formen und dann dünn ausrollen.

Einen Esslöffel Füllung auf jeden Teigfladen geben und dann verschließen.

7. Jetzt die fertigen Nikuman auf kleine Backpapierblätter geben und dann in den Dämpfer legen.

8. Zuletzt je nach Ausführung des Dämpfers ca. 15–30 Min. garen lassen.

- Öl
- 4 EL Sojasauce
- 170 ml Wasser
- 4 EL Mirin
- Salz und Pfeffer
- 250 g Mehl
- 30 ml Milch
- ca. 50 g Spitzkohl*
- ca. 50 g Weißkohl*
- 3 Schalotten
- 150 g Stärke
- 200 g Hackfleisch (halb und halb)
- Trockenhefe
- 30 g Zucker
- 4 Shiitake-Pilze
- 2 Frühlingszwiebeln

*Es kann auch nur eine Kohlsorte genommen werden (dann 100 g)

ITADAKIMASU

