

Dim Sum selbst gemacht: So zaubern Sie die perfekten Teigtaschen!

Entdecken Sie die Kunst der Dim Sum: Tipps zur Zubereitung, Füllungen und kulturelle Bedeutung dieser beliebten kantonesischen Speisen.



Kanton, China - Die chinesische Kochkunst erfreut sich weltweit großer Beliebtheit, nicht zuletzt durch ihre Vielfalt und Geschmack. Oft jedoch wird die Authentizität chinesischer Gerichte im Ausland hinterfragt. Ein Beispiel dafür ist das als „nicht authentisch“ empfundene Essen in Europa, wobei viele nicht wissen, dass auch in China eingedeutschte Varianten wie Schweinefleisch süß-sauer existieren. Dies spiegelt die enorme regionale Diversität der chinesischen Küche wider, die sich über ein so großes Land erstreckt, ähnlich wie in Deutschland.

Besonders attraktiv sind die kleinen gefüllten Teigtaschen, die als Dim Sum bekannt sind. Diese stammen ursprünglich aus der Region Kanton im Süden Chinas, einem Ort, der auch für seine

Vielzahl an regionalen Speisen berühmt ist. In Hongkong und Macau sind Dim Sum nicht nur eine Delikatesse, sondern auch ein Teil des kulinarischen Alltags. Der Name „Dim Sum“ bedeutet wörtlich „das Herz berühren“ und bezieht sich auf die Form dieser Zwischenmahlzeiten.

Die Kunst der Dim Sum

Die Zubereitung von Dim Sum ist eine Kunst für sich. Sie erfordert Geschick und jahrelanges Training. Aus Bambuskörben gedämpft, können diese kleinen Leckereien in über 1000 Varianten mit verschiedenen Füllungen wie Schweinefleisch, Garnelen oder Gemüse genossen werden. Das Teilen von Dim Sum am Tisch ähnelt dem kulturellen Brauch, Tapas in Spanien zu genießen. Viele Dim Sum-Restaurants beleben die Esskultur, und besonders in Metropolen wie Shanghai oder Peking sind innovative Kreationen weit verbreitet.

Dim Sum werden häufig mit Tee serviert. In China sind Jasmin- oder Grüntee die beliebtesten Begleiter. Die Zubereitung zu Hause ist durchaus machbar. Für den Teig benötigt man:

- 120 g Weizenstärke
- 40 g Kartoffelstärke
- 160 ml kochendes Wasser
- 1 TL Pflanzenöl

Für die Füllung, die variieren kann, ist hier ein einfaches Rezept:

- 225 g klein gehackte Shrimps oder klein gehackte Möhren für eine vegetarische Variante
- 1 TL Oystersoße
- 15 ml Pflanzenöl
- 1 TL Sesamöl
- Prise Pfeffer und Salz
- 1 TL Zucker
- ½ TL Ingwer
- 30 g klein gehackte Bambussprossen

Diese Mischung wird in den ausgerollten Teigportionen platziert und dann hübsch zusammengefaltet. Die gefüllten Teigtaschen sollten etwa 6 Minuten in Bambuskörben gedämpft werden, wobei darauf geachtet werden muss, dass kein Wasser in die Körbe gelangt.

Gesundheit und Gastfreundschaft

Dim Sum haben nicht nur geschmacklich viel zu bieten, sondern fügen sich auch harmonisch in eine gesunde Ernährung ein. Sie enthalten oft mageres Fleisch, Gemüse und bieten auch vegetarische und vegane Alternativen an. Die Vielfalt an Zubereitungsmöglichkeiten zeigt sich in Restaurants auch in Form innovativer Fusion-Gerichte, die traditionelle Aromen mit internationalen Techniken kombinieren.

In der chinesischen Kultur sind Mahlzeiten zentral für das soziale Leben, Ausdruck von Gastfreundschaft und Respekt. Die Tradition des Yum Cha, bei dem Tees zu Dim Sum genossen werden, ist ein schönes Beispiel dafür. Dim Sum symbolisieren Gemeinschaft und sind oft Teil von feierlichen Anlässen, bei denen gemeinsam gegessen und geteilt wird. Ihre Beliebtheit ist bis weit über die Grenzen Chinas hinaus gewachsen.

Für alle, die die chinesische Küche näher erkunden möchten, sind Dim Sum ein hervorragender Einstieg, der gleichzeitig den Gaumen und den Geist bereichert. Während die Welt zunehmend an der Vielfalt der chinesischen Küche teilhat, bleiben die Wurzeln, die Philosophie von Yin und Yang und die fünf Elemente, die Grundlage dieser köstlichen Tradition.

Für detaillierte Informationen zu einzelnen Aspekten, werfen Sie einen Blick auf die Berichte von **Ostsee-Zeitung**, **ChinaTrip** und **Das klassische China**.

Vorfall	Sonstiges
Ort	Kanton, China
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ostsee-zeitung.de• chinatrip.de• www.das-klassische-china.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de