

MOMOS (TIBETISCHE TEIGTASCHEN)



Milchprodukte.
Etwas Gesundes für
die ganze Familie.



Produktion ohne Gentechnik

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 1 Stunde

Ruhen lassen: ca. 2 Stunden

Für 4 Personen

1 runde Ausstechform von ca. 8 cm Ø
Backpapier

Teig:

250 g Mehl

¼ TL Salz

ca. 1,25 dl Wasser, lauwarm

Füllung:

400 g gehacktes Rindfleisch

1 Bundzwiebel, gehackt

2-3 Knoblauchzehen, gepresst

2-3 cm Ingwerwurzel, geschält, fein gehackt

5-6 Zweiglein Koriander oder glattblättrige

Petersilie, gehackt

3 EL Wasser

2 EL Butter, weich

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle



ZUBEREITUNG

1 Teig: Mehl und Salz in eine Schüssel geben, mischen, eine Mulde formen. Wasser in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Folie gewickelt 2 Stunden ruhen lassen.

2 Füllung: Alle Zutaten gut mischen, kräftig würzen.

3 Teig in 2 Portionen teilen, mit Mehl 2-3 mm dünn auswallen. Rondellen ausstechen. Jeweils eine Rondelle in eine Hand nehmen, Rand mit wenig Wasser bestreichen. 1-2 TL Füllung in die Mitte geben, Teigländer rüschenhaft verschliessen, auf ein bemehltes Backpapier legen. Kurz vor dem Servieren Momos portionenweise auf einen gefetteten Siebeinsatz legen, im Dampf 10-12 Minuten dämpfen.

Dazu passt eine pikante Tomatensauce oder gedämpftes Gemüse.

Nach Belieben Momos als Suppeneinlage servieren.

Statt Rind- Lammfleisch verwenden.

Momos können statt gedämpft frittiert werden.

Übriggebliebene Momos in Bratbutter braten.

Vegi-Füllung:

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gepresst

2-3 cm Ingwerwurzel, geschält, fein gehackt

2 EL Butter, weich

250 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut, gehackt

200 g Gschwellti, an der Röstiraffel geraffelt oder klein gewürfelt

1 Msp. Zimt

1 Msp. Sternanispulver, nach Belieben

¼ TL Kardamompulver

¼ TL Korianderpulver

1 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten mischen, pikant würzen.