

PADMA MOMOS REZEPT

(für ca. 6 Personen)

So machen Sie Momos ganz einfach selber!



Teig

- 500 g Bio Dinkel-Halbweißmehl
- 1 Tasse lauwarmes Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Ghee oder Öl

Mehl mit dem Salz vermischen, Ghee (Öl) und Wasser beifügen und alles gut zu einem Teig kneten. Den Teig zugedeckt 2 Stunden ruhen lassen.



Fleischfüllung

- 500 g Faschiertes vom Rind
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz

Zwiebeln fein schneiden und mit dem Faschierten, Salz und Öl vermischen.



Kartoffelfüllung

- 500 g gekochte Kartoffeln
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Öl
- 50 g Greyerzer Käse (Le Gruyère) oder Bergkäse gerieben (je nach Geschmack)
- Salz (zum Abschmecken)

Kartoffeln stampfen und Frühlingszwiebeln fein hacken. Alle Zutaten gut vermischen.



Chilisauce

- 1 Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Bund Koriander
- Chilipulver (indisches Manali Pulver ist sehr geeignet) oder auch frische Chilischote
- Chili-Gewürzmischung
- 1 TL Sojasauce
- 3 EL Öl
- Salz
- Limettensaft (je nach Geschmack)
- Gehackte Erdnüsse (je nach Geschmack)

Zubereitung

Den Teig in kleine Portionen (wallnussgroß) teilen und diesen auf einem bemehlten Brett dünn auswalken oder mit einer Tasse ca. 9 cm große Kreise ausstechen. 1 EL der Füllung auf die Mitte des ausgewalkten Teiges platzieren. Den Teigrand über der Füllung rundum zusammendrücken und durch eine Drehung verschließen. Den Boden der fertigen Teigtasche auf einem Teller mit Öl antippen und in den Bambusgarer legen. Die Momos im Wasserdampf garen (Fleischfüllung ca. 20 Minuten, Kartoffelfüllung ca. 15 Minuten).



PADMA wünscht guten Appetit!