

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 Hackfleisch vom Rind
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Öl
- 1 TL Salz

Zwiebeln fein hacken und mit dem Hackfleisch, Salz und Öl gut vermischen.



Kartoffelfüllung

- 500 g gekochte Kartoffeln
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- 3 EL Öl
- 50 g Gruyer 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 diese auf einer Mehlunterlage oder Backbrett dünn auswallen oder mit einer Tasse ca. 9 cm grosse Kreise ausstechen. 1 EL der Füllung auf die Mitte des ausgewallten 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. 20min, Kartoffelfüllung ca. 15 min).



PADMA wünscht guten Appetit!