

HOME

REISENOTIZEN

VEGGIEWELT

HELDENREICH

WELTVERBESSERUNG

FAIRERESSOURCEN

ENGLISH POSTS

Tibetische Momos selbstgemacht: Mein Kochkurs bei Meister Lhamo

Doris Neubauer

11. November 2013

Asien,

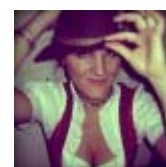
Indien, Persönliches, Planung, ReiseRezepte

Erstmal Händewaschen! Hätte zuvor jemand noch Bedenken in Sachen Sauberkeit gehabt, würden die gleich zu allererst von Lhamo ausgeräumt: In seiner winzigen Wohnküche – zwei Tische, ein Kasten, ein TV-Gerät sind die Ausstattung – unterrichtet er seit 8 Jahren das Zubereiten von tibetischen Gerichten hier in **McLeod Ganj**, das auch **“little Lhasa”** genannt wird. Wobei, in Lhasa selbst sind Tibet und seine Kultur längst von den Chinesen überrollt worden und wohl kaum noch so präsent wie hier im Norden Indiens über Dharamshala.



In Lhamos kleinem Kochstudio steht alles für die Zubereitung der Momos bereit. Foto: Doris

Wer, wie, was...
willkommen!



Ich bin Doris,
Reisende,
Erlebende,
Schreibende und

vor allem eine, die nicht still sitzen kann. Reisen ist für mich wie das Leben - ein Abenteuer im Innen und Außen. Genau das möchte ich genießen, so bewusst und verantwortungsvoll wie möglich.



Beinah jeden Tag und dann gleich zweimal (der Morgenkurs beginnt um 10.00 Uhr und endet gegen 12.00 Uhr) bringt Lhamo Touristinnen für 300 Rupies bei, **Momos, tibetische Suppe und tibetisches Brot selbst zu machen**. Ich habe Glück: Heute stehen die kleinen Teigtaschen auf dem Programm, in die ich mich nicht nur in der Region rund um Darjeeling, sondern eben auch hier "eingraben" könnte. Auch wenn die Tibeter selbst lieber die Fleischfüllung haben, lehrt Lhamo **nur vegetarische Varianten** – aus Hygienegründen. Mir soll es recht sein 😊



Meister Lhamo bei der Arbeit. Foto: Doris

"This is not a cooking class, **but an enjoying class**", meint der kleine Tibeter, der selbst vor 9 Jahren nach Indien gekommen ist, zu uns Kochschülerinnen. Fast hätte ich wegen seines gebrochenen Englisch "injury class" verstanden, aber nein. Verletzt wird hier niemand, genießen können wir vier die zwei Stunden aber umso mehr. "Und wir können hier sogar selbst kochen", freut sich die Neuseeländerin Anne, eine meiner Koch-Kolleginnen, und fügt hinzu "bei unserem indischen Kochkurs durften wir nur zuschauen." Auch ich bin froh, dass es bei Lhamo ziemlich praktisch zugeht. Nicht nur beim Rühren, Kneten, Formen – sondern anschließend vor allem beim **Verkosten der kleinen Leckereien**. Da zählt es dann auch nicht, dass das Frühstück erst zwei Stunden zurück liegt – die Momos kommen weg. Alle. Und wir sind uns einig: Wir haben gute Arbeit geleistet! Mein verklärter Blick sagt wohl alles...



Rezept (für 6 Personen):

Teig:

- ½ Kilo Mehl (egal, welches)
- 2 Löffel Backpulver
- 300 ml Wasser in Zimmertemperatur

Mehl mit Backpulver in einer Schüssel gut vermischen. Langsam Wasser dazugeben und solange rühren, bis es gut vermischt ist. Eine flache Oberfläche (z.B. Tisch) und Hände mit Mehl einreiben, damit der Teig nicht kleben bleibt. Dann den Teig ca. 3 – 5 Minuten lang kneten. Danach den Teig ca. 6 Minuten unter einem Plastikbehälter, Stoff oder ähnlichem rasten lassen, damit er ein bisschen aufgehen kann.

Füllung für verschiedene Momos:

Klassischer vegetarischer Momo:

- ½ mittelgroßes Kraut, klein gehackt
- 1 große Karotte, geschält und geraspelt
- 2 mittelgroße Zwiebel, klein gehackt
- ½ Teelöffel Salz
- 3 Löffel Gemüseöl
- 1 Löffel Knoblauch, klein gehackt
- 1 Löffel klein geschnittene Frühlingszwiebel, nur die grünen Teile
- 1 Löffel klein geschnittener grüner Paprika

- 1 Löffel gehackter Koriander
- ¼ Teelöffel gemahlener Pfeffer

alles gut in einem Topf vermischt.



Füllung auf den Teig – und bald ist der Momo fertig.
Foto: Doris

Spinat-Käse-Momo:

- ¼ Kilo Spinat, klein geschnitten
- ein Löffel gemahlener Hartkäse (egal, welche Sorte)

Rest der Zutaten bleibt gleich. Statt Spinat können auch Kartoffel verwendet werden.

Süße Momos:

3,5 Löffel Öl in eine Pfanne geben, dazu ein Esslöffel Zucker (auch brauner Zucker oder Honig), 1 Löffel Sesamkörner, 3 Löffel Mehl – alles vermischen und auf heißer Flamme solange anbraten, bis es braun geworden ist.

Weniger traditionell, aber sicher genauso gut sind auch Momos mit purer Schoko-Fülle, einer Bananen-Mischung oder einfach den Zutaten, nach denen es dir gerade gustet.





Zubereitung der süßen Füllung. Foto: Doris

Um aus dem Teig die Momos zu formen, eine Portion Teig (ca. 2 Finger breit) nehmen, zuerst in der Hand flach drücken und schließlich zu kleinen runden Keksen ausrollen. Zirka ein Löffel der gewünschten Füllung in die Mitte des Teigs geben, alles in die linke Hand nehmen und mit den Fingern beginnen, die Enden zusammenzudrücken, sodass der Momo schließlich verschlossen wird.

Alle Momos können **gedämpft oder gebraten** serviert werden. Die Momos in einem Dampfkochtopf ca. 15 Minuten dämpfen. Wer die Momos braten möchte, gibt sie dann kurz in eine Pfanne mit etwas Öl und lässt sie kurz anbraten, bis sie knackig und braun sind.



2 Finger-breite Stücke werden zu mittelgroßen Momos. Foto: Doris



Kochschülerinnen bei der Arbeit. Foto: Doris





Die kleinen Köstlichkeiten vor dem Fertigwerden.

Foto: Doris

Und dann?! Einfach nur genießen und so einen verklärten Gesichtsausdruck bekommen wie ich!

ཇལ་ལག་ཉེས་པོ་གནང་རྒྱུ། – **Guten Appetit, wie die Tibeter sagen!**



Und Mahlzeit! Foto: Doris

Lhamos Kitchen liegt in der Bhagsu Road in McLeod Ganj. Überall hängen Plakate der von Lonely Planet „recommended kitchen“ auf. Und wer auf Nummer sicher gehen möchte, kann es ja mit einer Reservierung via Email

lhadosmsering@yahoo.com oder Telefon

9816468719 versuchen. Aber es genügt auch einfach bei ihm vorbei zu kommen, in Lhamos winziger Küche haben – angeblich – bis zu 12 Personen Platz.

Dieser Beitrag ist übrigens auch Teil der Blogparade “Reisen und Speisen” – mehr dazu hier:

<http://www.travelworldonline.de/reiseblogger-fotoessays-november-2013.html>



Das könnte dich auch interessieren:



Makaibari: Mein
Zuhause auf der



Reflexionen einer
Reisenden: Und



Mein erstes Mal:
Eine Nacht im



Mein Abtauchen
in die Wiener

☐ Kochkurs

☐ Tibet

Mehr von Little Miss Itchy Feet

[Ich bin Ich](#)

[Kontakt](#)

[Impressum](#)

Blogroll

[aktyv vegan thoughts](#)

[Deutschsprachige Reiseblogger](#)

[Die Mutmacherei –
Inspirationen für den Wandel](#)

[Einfach bewusst –
minimalistisch und nachhaltig
leben](#)

Follow Your Trolley

Green Travel.de – Portal für
umweltbewusstes Reisen

Kofferpacken.at – die Ferne
näher bringen.

Spotted By Locals – experience
cities like a local

tripwolf – dein Reiseführer

© 2013 littlemissitchyfeet.com

Powered by [Pinboard Theme](#) and [WordPress](#)

u