



CHEFKOCH.DE

Tibetische Momos

Kohl, Zwiebel, Sellerie, Knoblauch sehr klein hacken und mit dem Fleisch bzw. den Sojaknollen und etwas Öl zusammen kneten. Danach schmeckt man das Fleischgemisch mit den Gewürzen und der Brühe ab.

Aus Mehl, Salz und Wasser wird ein Teig geformt.

Diesen nicht zu weich kneten und je nachdem etwas mehr Wasser oder Mehl dazugeben. Danach ruhen lassen. Aus dem Teig formt man kleine Rondellen von ca. 7 - 8 cm Durchmesser und ca. 2 mm Dicke. Darauf kommt ein Häufchen der Fleischfüllung. Jetzt wird die Teig rondelle in der Mitte gefaltet und zugeklappt (Ränder gut verschließen), so dass eine halbkreisförmige Teigtasche entsteht. Die beiden spitzen Enden der Teigtasche werden nun zusammengedrückt.

Ein wenig Wasser in eine Pfanne geben.

Den Boden der Momos in etwas Öl tunken, damit sie beim Garen nicht am Pfannenboden kleben bleiben. Während rund 20 Minuten im Dampf garen lassen.

Als Beilage empfiehlt sich ein einfacher Salat, wer es mag kann natürlich einen Tee mit Butter dazu trinken.

Sollte Momos übrig bleiben, kann man diese als „zweite Mahlzeit“ auch knusprig anbraten.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 4 Portionen:

500 g	Rindfleisch, gehacktes oder Sojaknollen (letztere vorher in Boullion einweichen)
1	Zwiebel(n)
½ Kopf	Weißkohl
1	Staudensellerie
1 Zehe/n	Knoblauch
1 EL	Brühe, instant
3 EL	Öl
	Ingwer, Pfeffer, Salz, Liebstöckel (nach Geschmack)
Für den Teig:	
600 g	Mehl
2 ½ dl	Wasser, lauwarmes
1 TL	Salz

Verfasser: NedDevine