

Vegetarisch Momo



Zutaten Teig:

- 500 g Weizenmehl
 - 1 EL. Öl
 - 1 Tasse Wasser
 - Messerspitze Salz
-

Zutaten Füllung:

- 500g sortierten Gemüse (Kartoffeln, Blumenkohl, grüne Erbsen,)
 - 2 Zwiebel fein gehackt
 - 1 EL. frisch geriebener Ingwer
 - 1 EL. Knoblauch klein gehackt
 - 1/2 TL. Nepal Pfeffer (Sichuanpfeffer)
 - 1/2 TL. Turmeric (Kurkuma)
 - 2 EL. Koriander gehackt
 - 2-3 frische rote Chilies klein gehackt
 - 2 EL. Öl (od. Ghee, geklärte Butter)
 - Salz zum Abschmecken
-

Zeit: 75 Minuten

Zubereitung:

Teig:

In eine großen Schüssel das Mehl, Öl, Salz und Wasser geben. Mischen Sie die Zutaten und kneten die Masse zum Teig (ca. 15-10 Minuten). Lassen Sie den Teig für 30 Min. stehen, danach noch mal durchkneten.

Füllung:

Kochen Sie das Gemüse bis es weich wird. Zerstoßen Sie die Gewürze, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Tumeric, Koriander und die Chillies zu einem Brei. Mischen Sie das Gemüse mit dem Gewürzbrei und schmecken es mit Salz und Pfeffer ab. Lassen Sie die Gewürzmischen für etwa 1 Stunde stehen.

Den fertigen Teig 2 mm dick ausrollen. Mit einem passendem Glas 5 cm große Kreise ausstechen. Ungefähr 1 Esslöffel der zuvor durchgekneteten Mischung in die Teigkreise geben, die zusammenklappen und an den Rändern fest zusammendrücken damit die Mischung gut mit Teig umschlossen ist. Es gibt verschiedene Varianten wie man die Momo's formt, Halbmond oder Rund. Anfangs wird es schwierig sein die typischen Formen hinzubekommen.

Der Teig muss gut geschlossen sein damit sie nicht beim garen platzen. Die Momo's in die zuvor mit Öl eingepinselten Topfteile verteilen, den unteren Teil mit 1/2 bis 1l Wasser füllen und die einzelnen Teile übereinander stapeln. Die Momo's dann etwa 10 Minuten garen.

Die fertigen Momos mit Chutney und Gemüsesuppe servieren.

[Rezept drucken](#) 