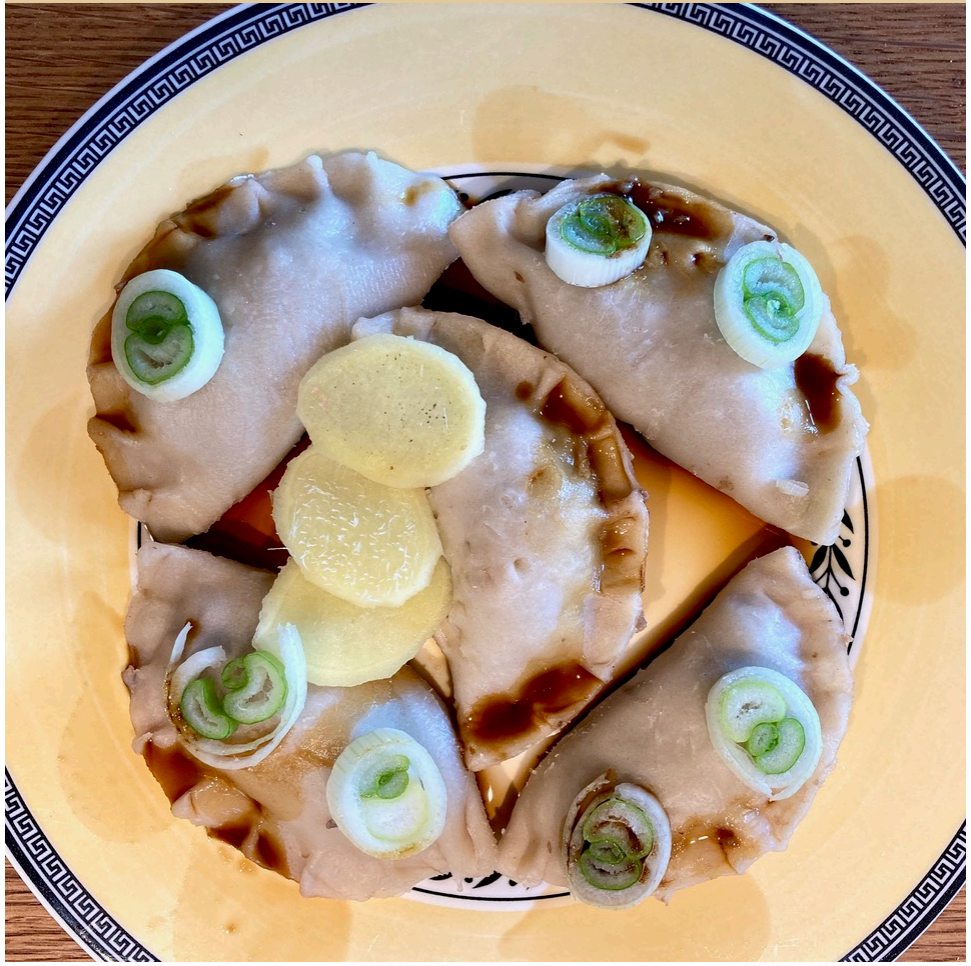
AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	30 Min.	ganzjährig	Asien

MOMOS



Rezept: fobby.ch, 30. 5. 2023 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Diese Variante der asiatischen Teigtaschen sind der kulinarische Stolz der Tibeter.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

333 g	Weissmehl	1.5 Zehe	Knoblauch, fein gerieben
1.8 dl	Wasser, weiss	1 TL	Ingwer, fein gerieben
200 g	Rinds-Hackfleisch	1 TL	Sesamöl
66 g	Champignons, gewürfelte	1 TL	Erdnussöl
66 g	Karotten, fein gewürfelte	1 EL	Sojasauce
1	Frühlingszwiebel, fein geschnittene		Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Mehl und Wasser mischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig in Folie einpacken, bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Sojasauce mischen, würzen.
3. Teig zu 4 Rollen von je ca. 2 cm Ø formen, diese in je 6 gleich grosse Stücke schneiden. Teigstücke mit einem Wallholz auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 8 cm Ø auswallen. Je ca. 1 Esslöffel Füllung auf die Mitte der Teigstücke geben, Teigränder über der Füllung mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, auf ein bemehltes Tuch legen.
4. Dampfkörbchen in eine weite Pfanne stellen. Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, Momos portionenweise im Dampfkörbchen verteilen. Momos zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen.

TIPP: Als Ersatz für ein Dampfkörbchen eignet sich auch ein Metallsieb.