

# Momos

## FÜR 4 PERSONEN

### TEIG

- 750 gr Mehl
- 375 ml warmes Wasser
- 1/2 EL Salz

Zutaten vermengen und ca. 15min kneten (wenn vorhanden mit Küchenmaschine). Der Teig sollte homogen, nicht mehr klebrig und dehnbar sein.

Evtl. muss Wasser bis zu einem Verhältnis von 4:3 zugegeben werden.

Rasten lassen und währenddessen Füllung und Sauce zubereiten.

### FÜLLUNG

- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 4cm Ingwer
- 1-4 Chilischoten
- 600 gr Weizkohl
- 2 große Karotten
- 6 Frühlingszwiebel
- 1 grüne Paprika
- 6 EL Öl

- 2 Bund Koriander
- 3-4 EL Sojasauce
- Saft von 1 Zitrone

Für die Füllung alle Zutaten sehr fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln anbraten bis sie glasig sind. Knoblauch, Ingwer und Chilischoten zugeben und bei niedriger Hitze 10min anbraten. Zuerst Kohl für wenige Minuten miterhitzen. Dann Karotten, Frühlingszwiebel und Paprika zugeben und ca. 2min bei größerer Hitze mitbraten.

Alles in eine große Schüssel geben und mit Koriander, Sojasauce, Zitronensaft und Gewürzmischung vermengen. Die Masse mit der Hand oder einem Löffel gut durchmischen.

Die Füllung sollte bindig sein, ansonsten etwas Mehl oder Maisstärke begeben

#### Masala (Gewürzmischung)

- 2 EL Salz
- 2 EL Pfeffer
- 2 EL Koriander
- 1-2 EL Chilipulver
- 1 1/2 EL Kreuzkümmel
- 1/2 EL Bockshornklee
- 1 1/2 EL Kurkuma
- 1/2 TL Nelken
- 1 TL schwarzer Kardamom
- 1/2 EL Zimt
- 1 TL Fenchel

### SAUCE

- 4 EL Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2cm Ingwer
- 2 TL Kreuzkümmel
- 4 Fleischtomaten
- 2-3 Chilischoten
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Chilipulver
- Saft von 1/2 Zitrone
- 150g Erdnüsse
- 1 EL Sojasauce
- Salz

Zutaten grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer, Kreuzkümmel zugeben und anschwitzen. Tomaten und Chilischoten zugeben und bei schwacher Hitze ca. 2min köcheln. Zucker unterrühren und für ca. 5min unter Rühren aufkochen. In einen Mixer geben und mit Chilipulver, Zitronensaft, Erdnüssen und Sojasauce fein pürieren. Mit Salz abschmecken und nach Belieben Wasser zur gewünschten Konsistenz zugeben.

Anschließend den Teig in kleine Kugeln teilen und so ausrollen, dass 1-2mm dünne Kreise mit ca 6-8cm Durchmesser entstehen. 1EL Füllung in die Mitte der Teiglinge setzen. Mit einer Hand mit Daumen und Zeigefinger halten. Mit der anderen Hand mit Daumen & Zeigefinger am Rand des Kreises eine Spitze Richtung Füllung drücken. Nun jeweils von links und rechts nachfalten, sodass die typische Faltung entsteht. Während dem Falten Wasser in einem Topf mit Dämpfeinsatz zum Kochen bringen. Dämpfeinsatz einfetten und Momos nebeneinander verteilen. 10-15min dämpfen. Alternativ können die Momos auch in einer Pfanne mit etwas Öl angebraten werden, bis sie von unten braun sind. Dann ca. eine halbe Tasse Wasser hinzugeben und solange mit geschlossenem Deckel bei wenig Hitze garen, bis kein Wasser mehr übrig ist.

Um die Momos wie in Nepal zu genießen, jeweils 10 Stück pro Teller mit Sauce servieren und schmecken lassen!