

# Nepalesische Momos

---

4 Portionen:

Zutaten Teig:

- 500 g Weizenmehl
- 1 TL Öl
- 1 Tasse Wasser
- 1 Messerspitze Salz

Zutaten Füllung:

- 500 g Gemüse (Kartoffeln, Blumenkohl, grüne Erbsen etc.)
- 2 Zwiebeln fein gehackt
- 1 EL frisch geriebender Ingwer
- 1 EL Knoblauch fein gehackt
- ½ TL Nepal Pfeffer (oder schw. Pfeffer)
- ½ TL Kurkuma
- 2 EL Koriander gehackt
- 2 – 3 frische rote Chilies klein gehackt
- 2 EL Öl (oder Ghee, geklärte Butter)
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung Teig:

- In eine große Schüssel Mehl, Öl, Salz und Wasser geben. Masse mischen und kneten bis ein Teig entsteht (ca. 10 – 15 Minuten). Teig 30 Minuten stehen lassen und noch mal durchkneten.

Zubereitung Füllung:

- Gemüse weich kochen. Gewürze (Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Pfeffer, Kurkuma, Koriander, Chilies) in einem Mörser zu Brei zerstoßen.
- Gemüse mit Gewürzbrei mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine Stunde stehen lassen.
- Den fertigen Teig 2 mm dick ausrollen und mit einem Glas 5 cm große Kreise ausstechen.
- 1 Esslöffel der Gemüse-Gewürz-Mischung in die Teigkreise geben. Die Teigkreise zusammenklappen und an den Rändern fest zusammendrücken damit die Mischung gut mit dem Teig umschlossen ist. Zwei Varianten sind möglich Halbmond oder rund (hier muss man etwas üben).
- Der Teig muss gut geschlossen sein, damit die Momos beim garen nicht platzen.
- Die Momos in die zuvor mit Öl eingepinselten Topfeinsatz (z.B. ein Küchensieb) verteilen, den Topf mit ½ bis 1 Liter Wasser füllen. und die Momos etwa 10 Minuten garen.

Die fertigen Momos mit Chutney servieren.

Guten Appetit!