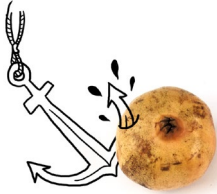
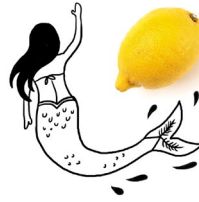




HAMBURG Welcome Dinner



TEAM-REZEPTE



ANNIKA: MOMOS | TIBETISCHE TEIGTASCHEN

Für den Teig (25 Stück)

2 Tassen Mehl
3/4 Tassen Wasser
etwas Backpulver

Dies ist der schwerste Teil! Wenn du weniger Zeit (oder Lust) hast, kannst du auch fertige „Wantan Wrappers“ in einem asiatischen Supermarkt kaufen.

Für den Teil alle Zutaten vermischen und solange kneten, bis du einen glatten Teig hast (ca. 5min). Lasse die Teigkugel nun mindestens eine Stunde abgedeckt ruhen.

Für den Dip (Momo Chutney)

2 Tomaten
4 getrocknete Chilischoten
2 Knoblauchzehen
2cm Ingwer
etwas Sojasauce
1 Limette

Koche die Tomaten und die Chilischoten ca. 5 min, bis sich die Schale der Tomaten beginnt zu lösen.

Gieß das Wasser ab und lasse es etwas abkühlen, bis du die Schale mit der Hand entfernen kannst.

Nun kommen alle Zutaten gemeinsam in den Mixer. Du kannst dafür auch einen Pürierstab verwenden. Und fertig!



Für die Füllung

8 Kartoffeln
1 Stange Frühlingszwiebeln
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
etwas Ingwer
Salz, Pfeffer
1 Hand voll frischem Koriander

Koche die Kartoffeln bis sie weich sind. In der Zwischenzeit schneide alle weiteren Zutaten in kleine Stücke. Vermische alles und stampfe es mit den Kartoffeln.

Dies ist nur ein Beispiel. Für die Füllung gibt es viele Möglichkeiten: Pilze, Möhren, Weisskohl oder Fleisch sind beliebte Zutaten.

Die Zubereitung

Nimm den Teig und teile ihn in gleichgroße Kugeln. Rolle diese möglichst gleichmäßig rund aus (ca. 4mm dick).

Lege ca. 1 TL der Füllung auf die ausgerollten Teigstücke und schließe sie. Hier gibt es viele Möglichkeiten und der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. [In diesem Video](#) zum Beispiel gibt es viele Erklärungen.

Als leztes werden die Teigtaschen ca. 10 min gedämpft. Hierbei ist es hilfreich die Oberfläche etwas einzuölen, damit die Momos später nicht festkleben. Setze die Momos mit etwas Abstand ab, da sich sich während des Dämpfens etwas ausdehnen. Momos sollten direkt gegessen werden, da der Teigmantel schnell erhärtet.

Solltest du keine Möglichkeit zum Dämpfen haben, können die Momos auch einfach frittiert werden ;)

