



Rezeptideen fürs Buffet: Nepalesische Momos

Momo (nepalesisch: मःम) ist eine nepalesische Teigtasche, die besonders in der Region am Himalaya beliebt ist. Sie werden aus einem Nudelteig aus Mehl und Wasser hergestellt. Runde Teigstücke werden dann mit unterschiedlichen Füllungen zu Teigtaschen geformt. Die Momos schmecken am besten mit einem fruchtigen Dip oder Chutney.

Vegetarische Momos

Zutaten Teig:

- 500 Gramm Mehl
- 1 EL Öl
- 1 Tasse Wasser
- Messerspitze Salz

Zutaten Füllung:

- 500 Gramm Gemüse (z. B. Kartoffeln, Blumenkohl oder Erbsen)
- 2 fein gehackte Zwiebeln
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 EL fein gehackter Knoblauch
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Kurkuma
- 2 EL gehackter Koriander
- 2-3 rote, fein gehackte Chilis
- 2 EL Öl
- Salz zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Mehl, Öl, Salz und Wasser in eine große Schüssel geben. Die Zutaten mischen und die Masse zu einem Teig kneten. Teig für 30 Minuten ruhen lassen und anschließend nochmal durchkneten.

2. Gemüse weich kochen und es anschließend mit den Gewürzen, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili zu einem Brei zerstoßen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und für eine Stunde ruhen lassen.

3. Den fertigen Teig etwa zwei Millimeter dünn ausrollen und mit einem Glas ca. fünf Zentimeter große Kreise ausstechen. Je einen Esslöffel der vorbereiteten Gemüsefüllung auf einen Teigkreis geben, zusammenklappen und an den Rändern fest zusammendrücken. Wie



man die Momos formt bleibt variabel. Darauf achten, dass die Teigtaschen gut verschlossen sind, damit sie beim garen nicht platzen.

4. Die Momos in einem Dampfgarer für etwa 15 Minuten garen lassen. Wer keinen Dampfgarer besitzt, kann die Momos auch in der Pfanne zubereiten. Dafür etwas Wasser in einer Pfanne erhitzen. Den Boden der Momos in Öl tunken und dann bei geschlossenem Deckel für etwa 15 Minuten in der Pfanne garen.

Momos mit Fleisch

Zutaten Teig:

- 600 Gramm Mehl
- 2¹/₂ Tassen Wasser
- 1 TL Salz

Zutaten Füllung:

- 500 Gramm gehacktes Rindfleisch
- 1 Zwiebel
- ¹/₂ Weißkohl
- 1 Staudensellerie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Instantbrühe
- 3 EL Öl
- Ingwer, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Kohl, Zwiebel, Sellerie, Knoblauch sehr klein hacken und zusammen mit dem Fleisch und etwas Öl kneten. Danach das Fleischgemisch mit den Gewürzen und der Brühe abschmecken.

2. Mehl, Salz und Wasser in eine große Schüssel geben. Die Zutaten mischen und die Masse zu einem Teig kneten. Teig für 30 Minuten ruhen lassen und anschließend nochmal durchkneten.

3. Den fertigen Teig etwa zwei Millimeter dünn ausrollen und mit einem Glas ca. fünf Zentimeter große Kreise ausstechen. Je einen Esslöffel der vorbereiteten Fleischfüllung auf einen Teigkreis geben, zusammenklappen und an den Rändern fest zusammendrücken. Wie man die Momos formt bleibt variabel. Darauf achten, dass die Teigtaschen gut verschlossen sind, damit sie beim garen nicht platzen.

4. Die Momos in einem Dampfgarer für etwa 20 Minuten garen lassen. Wer keinen Dampfgarer besitzt kann die Momos auch in der Pfanne zubereiten. Dafür etwas Wasser in einer Pfanne erhitzen. Den Boden der Momos in Öl tunken und dann bei geschlossenem Deckel für etwa 20 Minuten in der Pfanne garen.