



## Rezept für Tibetische Momos

མེག་མེག་

### Zutaten

für circa 40 Stück für 5 Personen

#### **Teig**

½ kg Mehl  
circa 240 ml Wasser  
etwas Mehl und Öl für das Momoformen

#### **Fleischfülle**

½ kg faschirtes Rindfleisch  
1 Bund Jungzwiebeln  
3 große Zwiebeln  
50 bis 60 ml Wasser  
4 EL Öl  
Salz und roter oder weißer Pfeffer  
etwas Currypulver

#### **Vegetarische Fülle**

500 g Kartoffeln  
200 g Blattspinat  
1 Zwiebel  
100 g Schafskäse  
50 g geriebener Emmentaler  
4 EL Öl  
½ Suppenwürfel  
Salz und Pfeffer

#### **Chilisauce**

3 bis 4 Tomaten  
1 große Zwiebel  
100 ml Wasser  
etwas Öl  
¼ Suppenwürfel  
2 Knoblauchzehen  
20 g frischer Koriander  
Chilipulver oder ganze Chili nach Bedarf  
Salz

#### **Kartoffelsalat nach Himalaya-Art**

½ kg Kartoffeln  
5 g Bockshornkleesamen  
etwas Öl  
Saft von einer Zitrone  
10 g frischer Koriander  
½ TL Kurkuma  
Salz

## Zubereitung



### **1 Teig**

Mehl mit Wasser lange und fest mit den Händen in einer Rührschüssel kneten. Den Teig luftdicht in einem Gefrierbeutel circa 20 bis 30 Minuten rasten lassen.



### **2 Fleischfülle**

Jungzwiebeln und Zwiebeln fein schneiden und mit Rindfleisch, Öl und Wasser vermengen. Würzen.



### **3 Vegetarische Fülle**

Kartoffeln kochen, schälen und stampfen. Blattspinat waschen und wie die Zwiebeln fein schneiden. Schafskäse reinbröseln und Emmentaler dazugeben. Würzen. Andere Gemüsefüllarten sind auch möglich wie zum Beispiel mit Karfiol, Erbsen und Karotten.



#### 4 Momos formen

Mit einem Messer ein tennisballgroßes Teigstück abschneiden und mit beiden Händen knetend eine circa 4 Zentimeter dicke Rolle formen.



In drehender Handbewegung kleine Stücke abreißen und diese zu Kugeln formen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach drücken und dünn auswalken.



Die Teigstücke jeweils mit einem gehäuften Teelöffel der zubereiteten Fülle belegen. Diese kunstvoll zu kleinen Täschchen zusammenfalten und dabei die Teigenden mit den Fingerspitzen fest zusammendrücken.

#### 5 Momos dämpfen

Momos mit der Unterseite wenig in Öl tunken und in einen Dampfkochtopf legen. Fleischmomos werden 20 Minuten und Gemüsemomos 15 Minuten gedämpft.

## 6 Chilisauce

Zwiebel, Tomaten und Knoblauch klein schneiden. In etwas Öl die Zwiebel anrösten, 100 ml Wasser, Tomaten und die restlichen Gewürze dazugeben. 5 Minuten aufkochen, mit Mixstab pürieren und auskühlen lassen.

## 7 Kartoffelsalat nach Himalaya-Art

Kartoffeln kochen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Bockshornkleesamen in wenig Öl kurz anbraten und anschließend vom Herd nehmen. Klein geschnittenen Koriander, Zitronensaft und Gewürze zu den Samen beimengen und gemeinsam mit den Kartoffeln vermischen.



ལེས་ལག་མཉམ་པོ་ལྟོ་ལོ་

*Lasst es euch gut schmecken!*