

MOMOS MIT TAMARINDENSAUCE

Vor- und zubereiten: ca. 70 Min.
Ergibt 32 Stück

300 g Mehl

2 dl Wasser, heiss

400 g tiefgekühlte Erbsli,
angetaut, mit einer
Gabel etwas zerdrückt

**2 Bundzwiebeln mit
dem Grün**, Zwiebeln
fein gehackt, Grün
in Ringen

2 Knoblauchzehen, fein
gehackt

6 EL Koriander oder glatt-
blättrige Petersilie, fein
geschnitten

2 grüne Chilis, fein
gehackt

1¼ TL Salz, wenig Pfeffer

1 EL Olivenöl

**1 Bundzwiebel mit dem
Grün**, Zwiebel fein
gehackt, Grün in Ringen

6 EL Tamarindenpaste*

2 EL Wasser

1 EL Palm- oder Rohrzucker

1 TL Salz, wenig Pfeffer

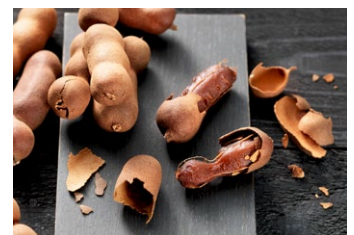
1 kg Tomaten, in Würfeli

1. Mehl und Wasser mischen, zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Min. quellen lassen.
2. Erbsli und alle Zutaten bis und mit Chilis mischen, würzen.
3. Teig zu 2 Rollen von je ca. 2 cm Ø formen, diese in je 16 gleich grosse Stücke schneiden. Teigstücke auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 10 cm Ø auswallen. Je ca. 1 Esslöffel Füllung auf die Mitte der Teigstücke geben, Teigränder über der Füllung mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, auf ein bemehltes Tuch legen.
4. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
5. Dampfkorbchen in eine weite Pfanne stellen. Wasser bis knapp unter den Korbchenboden einfüllen, Momos portionenweise im Dampfkorbchen verteilen. Momos zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, warm stellen.
6. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Bundzwiebeln ca. 3 Min. dämpfen. Tamarinde und alle Zutaten bis und mit Pfeffer begeben, gut verrühren, ca. 2 Min. köcheln. Tomatenwürfeli daruntertermischen, nur noch heiss werden lassen, zu den Momos servieren.

Dampfgar-Tipp: Momos in zwei Lochschalen, gefettet, verteilen. Garen: ab Erreichen der Temperatur von 100 Grad ca. 10 Minuten.

* Tamarindenpaste ist in asiatischen Spezialitätenläden erhältlich. Ersatz: Tamarindensauce, Zitronensaft.

Portion: 469 kcal, E 18g, Kh 86g, F 5g



Tamarinden

Die Schoten des Tamarindenbaums werden zum Würzen und Säuern asiatischer Gerichte verwendet. Da die Herstellung von Tamarindensaft und -paste sehr aufwändig ist, ist gekaufte Tamarindenpaste eine praktische Alternative.