

Vegane Momos



Das Rezept von
Johanna Geisenhainer
 Köchin bei dieCuisine



4 Personen



90 Minuten

Für den Teig

- 2 Tassen Mehl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Tasse heisses Wasser

Für die Füllung

- 1 Tasse Soja-Schnetzel
- 1 Tasse heisses Wasser
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Öl (zum Braten)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Teelöffel Ingwer, gerieben
- 1 Tasse fein gehacktes Gemüse (z.B. Kohl, Karotten, Lauch)
- Je 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver und Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Für den Teig: In einer Schüssel Mehl und Salz vermengen. Wasser stetig hinzufügen, rühren bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche kneten, bis er glatt ist. In einer Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Erneut kneten und nochmals ruhen lassen.

Für die Füllung: Die Soja-Schnetzel in eine Schüssel geben und mit heissem Wasser übergießen. Etwa 15 Minuten einweichen lassen, dann gut ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen.

Die Soja-Schnetzel in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, die Sojasauce hinzufügen, gut vermengen und zur Seite stellen.

In derselben Pfanne die gehackte Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer anbraten, bis sie duftend sind. Das fein gehackte Gemüse hinzufügen und etwa 5-7 Minuten braten, bis es weich ist.

Die angebratenen Soja-Schnetzel zurück in die Pfanne geben und zusammen mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.



Für die Momos: Den Teig insgesamt in 32 Stücke teilen, leicht mit Maisstärke bestäuben und alle Teilchen zu dünnen Teigkreisen auswallen. Einen Esslöffel der Füllung in die Mitte jedes Teigkreises geben.

Die Ränder des Teigkreises leicht mit Wasser befeuchten und den Teig über der Füllung zusammenfalten, dann von beiden Seiten nochmals zur Mitte falten.

Die Ränder der Momos gut verschliessen, so dass keine Luft eingeschlossen ist.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und nicht zu viele Momos aufs Mal darin anbraten, bis sie von unten leicht gebräunt sind. Mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt dämpfen, bis sie durch sind. «En Guete!»