

Teigtaschen mit Hackfleischfüllung, mit Lauchfüllung

Für zwei Personen

Für den Teig:

350 g Weizenmehl 1 EL neutrales Öl 1 TL Salz

Für die Füllung 1:

400 g Rinderhackfleisch 2 große Zwiebeln 1 Bund Koriander
1 TL Kreuzkümmelpulver 1 TL Koriandersamenpulver 1 TL getrocknete Minze
Chiliflocken

Für die Füllung 2:

1 Stange Porree 1 Bund Koriander 100 ml Öl
Salz Pfeffer

Für die Chana-Dal-Sauce:

150 g Chana Dal 200 ml passierte Tomaten 1 TL Tomatenmark
100 ml neutrales Öl 1 TL Kurkuma Salz, Pfeffer

Für die gedämpften Teigtaschen:

Mehl

Für die gekochten Teigtaschen:

Mehl, Salz 100 ml Essig

Für den Knoblauch-Joghurt:

350 g griech. Joghurt 2 Knoblauchzehen 4 TL getrock. Minze
Salz Pfeffer

Für den Teig:

Das Mehl, etwas Wasser nach Gefühl, Salz und Öl in der Küchenmaschine zu einem Teig verkneten lassen.

Für die Füllung 1:

Hackfleisch in einer Pfanne anbraten und mit den Gewürzen würzen.

Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden, Koriander hacken und beides mit dem gebratenen Hackfleisch vermischen.

Für die Füllung 2:

Porree und Koriander fein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Öl leicht andrücken.

Für die Chana-Dal-Sauce:

Chana Dal in Wasser kochen bis sie gar sind, danach das Wasser wegschütten, Öl, Tomatenmark und passierte Tomaten hinzufügen und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Für die gedämpften Teigtaschen:

Teig dünn ausrollen, in Quadrate schneiden und mit der Hackfleischmischung füllen und zusammenklappen, danach die Teigtaschen in einem Bambuskorb dämpfen bis sie gar ist.

Für die gekochten Teigtaschen:

Teig dünn ausrollen und rund ausstechen, danach mit der Porree-Mischung füllen und zu einem Halbkreis zusammenklappen.

Wasser mit Salz und Essig vermischen und die Teigtaschen kurz darin kochen, bis sie gar sind.

Für den Knoblauch-Joghurt:

Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit dem Joghurt zusammenrühren, salzen und auf einen Teller streichen. Teigtaschen darauf legen und Sauce darüber geben, mit Pfeffer und getrockneter Minze garnieren.

Sareia Sayed am 18. Juli 2024