

Kevin von Holt
Gefüllte, gebackene Teigtaschen

Donnerstag, 6. Januar 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Weltküche

Zutaten:

Für den Salat:

150 g Feldsalat
1 Zwiebel
40 ml Himbeeressig
1/2 TL Honig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
50 ml Olivenöl

Für die Samosas:

120 g Blumenkohl
100 g Karotte
50 g TK-Erbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
15 g frischer Ingwer
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
1 TL Senfkörner
1 EL Currypulver (z.B. Garam Masala)
1 TL Koriander, gemahlen
1/2 TL Kurkuma, gemahlen
1/2 TL Cayennepfeffer
1 EL Tomatenmark
400 g Frühlingsrollenteig-Blätter
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Pakora:

200 g Kichererbsenmehl
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 TL Koriander, gemahlen
1/2 TL Kurkuma, gemahlen
1/2 TL Chilipulver
1 TL Salz
250 ml Wasser, eiskalt
600 g gemischtes Gemüse (z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Austernpilze und Pastinake)
1 EL Speisestärke

Für den Dip:

1 Bund Koriander
200 g Naturjogurt
1 TL Currypulver (z.B. Garam Masala)
etwas Salz

Zusätzlich:

1 kg Frittierfett



etwas Cumberland-Sauce (aus dem Glas nach Belieben)

Zubereitung:

1. Für den Salat den Feldsalat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen, anschließend in feine Streifen schneiden.
3. Die Zwiebelstreifen zusammen mit Himbeeressig, Honig, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und die Zwiebelstreifen gut durchkneten, so dass sie weich und geschmeidig werden. Zwiebeln dann ziehen lassen.
4. Für die Samosas Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen. Karotte schälen und sehr fein würfeln. Die Erbsen in ein Sieb geben und etwas antauen lassen.
5. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
6. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Senfkörner, Currypulver, Koriander, Kurkuma und Cayennepfeffer bei mittlerer Hitze ca. 3 darin anbraten.
7. Das Tomatenmark zugeben und etwa 1 Minute mitbraten.
8. Dann Blumenkohlröschen und Karottenwürfel dazugeben und unter Wenden etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
9. Dann die Erbsen unterheben und die Füllung mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
10. Die Teigblätter halbieren und 1-2 TL Füllung auf den Teigfladen geben und falten, so dass ein dreieckiges Päckchen entsteht.
11. Für das Pakora das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben. Mit Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Chili und Salz würzen. Unter Rühren etwa 250 ml kaltes Wasser einfließen lassen und zu einem glatten Teig verrühren, dieser sollte dickflüssig werden, damit sich das Gemüse gut umhüllen lässt. Den Teig etwas ruhen lassen.
12. In der Zwischenzeit Brokkoli, Blumenkohl, Austernpilze und Pastinake waschen, putzen und mundgerecht zerkleinern und in eine Schüssel geben.
13. Das Frittierfett in einem hohen Topf auf ca. 175 Grad erhitzen. Zum Prüfen einen Holzlöffelstiel in das heiße Fett halten. Steigen daran Bläschen auf, ist das heiß genug zum Frittieren.
14. In der Zwischenzeit für den Dip den Koriander abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
15. Koriander, Joghurt, Curry und Salz verrühren und abschmecken.
16. Die Samosas portionsweise im heißen Fett ca. 3 Minuten goldbraun frittieren.
17. Dann mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.
18. Für das Pakora die Speisestärke über das Gemüse in der Schüssel sieben und untermengen.

19. Anschließend das Gemüse portionsweise in den Kichererbsenteig tauchen und im heißen Fett goldbraun frittieren. Dabei ab und zu wenden.
20. Ist das Gemüse knusprig frittiert, mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
21. Den Feldsalat in eine Schüssel geben, die marinierten Zwiebeln und Olivenöl zugeben und vermischen.
22. Samosas, Dip und Pakora anrichten. Den Feldsalat dazu reichen. Nach Belieben noch Cumberland-Sauce dazu reichen.

**Pro Portion: 1010 kcal/ 4250 kJ
82 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 66 g Fett**