

Momo – tibetische Teigtaschen

Zutaten Teig:

1 kg Mehl
5 dl. Wasser

Zubereitung Teig:

Die grosse Menge lässt sich am besten in zwei Durchgängen verarbeiten. 500 g Mehl mit etwas Wasser (mit wenig anfangen, vorsichtig nachgiessen, insgesamt ca. 2,5 dl.) in eine Schüssel geben und von Hand kneten. Der Teig darf nicht auf der Unterlage kleben, sollte aber glatt und geschmeidig sein. Teigkugel beiseitelegen und mit einer Schüssel zudecken. Mit den restlichen 500 g Mehl genau gleich verfahren, die zweite Teigkugel zu der anderen legen und ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Zutaten Füllung:

1 kg Hackfleisch vom Rind
1 Frühlingszwiebel
4 Zwiebeln
1 Handvoll frischer Koriander, klein geschnitten
1 TL Bouillonpulver
2 EL Öl
Salz

Zubereitung Momo:

Während der Teig ruht, die Frühlingszwiebel und die Zwiebeln fein würfeln und mit dem Hackfleisch, Koriander, Bouillonpulver und Öl vermengen.

Anschliessend den Teig noch einmal kurz kneten. In drei gleich grosse Teile schneiden und jeweils mit den Händen zu einer Rolle von ca. 4 cm Durchmesser rollen. In ca. 2 cm breite Scheibchen schneiden und kleine Kugeln daraus formen. Je eine Kugel auswallen, bis sie millimeterdünn ist.

Je 1 TL Fleischfüllung in die Mitte eines Teigkreises geben. Das Formen verlangt einiges an Übung und Fingerfertigkeit. Es gibt verschiedene Arten, ein Momo zu zaubern: Bei der einen hält man den kleinen Teigkreis in der linken Hand in Balance auf Daumen, Zeige- und Mittelfinger. Dann legt man 1 TL Füllung in diese

«Hängematte» und schliesst sie ganz einfach mit Daumen und Zeigefinger der rechten Hand, indem man immer wieder von beiden Rändern her ein bisschen fasst und zusammendrückt. Und dann gleich weiter. Bis alles eingepackt ist. Das ergibt kleine Halbmonde, die auf der Bauchseite leicht geknickt werden und darum aussehen wie Fischlein.

Die fertig gefalteten Momos auf einen gut geölten Siebeinsatz oder ein Bambusdampfkörbchen oder den Siebeinsatz eines Pastatopfs setzen – Hauptsache dampfdurchlässig. Falls man Bambuskörbchen benutzt oder einen asiatischen Siebeinsatzkochtopf, kann man mehrere Stockwerke übereinanderstellen. Mit dem Deckel verschliessen und 20 Minuten über einem Topf mit heissem Wasser im Dampf kochen.

Quelle: «Heimat im Kochtopf – Rezepte von Flüchtlingen aus aller Welt», von Séverine Vitali und Ursula Markus, Rotpunktverlag