Samosas

Dreieckig. Gefüllt. Frittiert. Samosas sind indische Teigtaschen, die in Öl ausgebacken werden. Besonders oft sind sie dabei mit einer würzigen Mischung aus gestampften Kartoffeln und Erbsen gefüllt. Auch wir lieben diese Zubereitung mit Ingwer, Knoblauch, Koriander, Garam Masala, Fenchelsamen und Kreuzkümmel. Und wer auf die traditionelle Zubereitung mit Ghee verzichtet und stattdessen vegane Butter verwendet, kann die Samosas im Handumdrehen veganisieren.



Samosas | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (16 Stück): 250 Gramm Mehl | 13 Esslöffel Wasser | 40 Gramm Ghee (oder vegane Butter für eine vegane Version) | 1 Teelöffel Salz | 500 Gramm Kartoffeln | 40 Gramm Ingwer | 1 Knoblauchzehe | 1 Esslöffel Ghee (oder vegane Butter für eine vegane Version) | 125 Gramm Erbsen | 30 Gramm Korianderstile | 2 Teelöffel Garam Masala | 1 Teelöffel Chilipulver | 0,5 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Fenchelsamen | 0,5 Kreuzkümmelsamen | 1 Esslöffel Zitronensaft | 1 Liter Pflanzenöl



Samosas | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (90 Minuten): 1. Ghee oder vegane Butter schmelzen und mit Mehl, Wasser und einem Teelöffel Salz zu einem geschmeidigem Teig verkneten, dann luftdicht verpackt ruhen lassen. 2. Kartoffeln schälen und je nach Größe circa 20 bis 30 Minuten garkochen. 3. In der Zwischenzeit Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. 4. Ingwer und Knoblauch in Ghee bzw. veganer Butter anbraten. 5. Erbsen hinzugeben und mit dünsten. 6. Korianderstile klein hacken und unterrühren. 7. Füllung bei Seite stellen. 8. Kartoffeln abschütten und ausdampfen lassen. 9. Kartoffeln stampfen und mit den Erbsen vermengen. 10. Garam Masala, Chilipulver, Fenchelsamen und Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne rösten, dann fein mörsern (hierfür kann auch eine Gewürz- oder Kaffeemühle verwendet werden. 11. Gewürze zur Füllung geben und mit Zitronensaft abschmecken. 12. Teig in acht gleich große Stücke teilen. 13. Jedes Stück zu einer Kugel rollen, dann diese zu einem dünnen Kreis ausrollen. 14. Kreis halbieren und zu einem Kegel formen. Dafür die linke Spitze anheben und zur Mitte der Rundung führen. Dann die rechte Spitze nehmen und über die linke Spitze legen. Teig an der Naht von beiden Seiten zusammendrücken. 15. Füllung in 16 Portionen teilen. 16. Jeweils eine Portion in die Teigtasche geben, dann den Boden zusammen drücken. Gegebenenfalls die Teigtasche so klopfen, dass sie dreieckig ist. 17. Pflanzenöl in einem kleinen Topf erhitzen. 18. Samosas portionsweise knusprig ausfrittieren, kurz auf einem Gitter abtropfen lassen, dann direkt servieren.

Jetzt noch mehr indische Rezepte, weitere asiatische Teigtaschen wie japanische Gyoza, vietnamesische Bánh bao und chinesische Frittierte Frühlingsrollen oder gleich alle asiatischen Gerichte entdecken

Nährwerte/Portion: 194 Kalorien | 12,2 Gramm Fett | 17,1 Gramm Kohlenhydrate | 3,2 Gramm Eiweiß