



Indische Teigtaschen mit frischem Joghurt-Minz-Dip



Zutaten

Für die Samosas:

2 - 3 Blätter	Salz
1	Filoteig
1 kleines Stück	Zwiebel
50 g	Ingwer
1 EL	Tiefkühlerbsen
300 g	Speisestärke
1 TL	Kartoffeln
2	Garam Masala
	Knoblauchzehen
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
	Öl

Für die Minz-Raita:

½	Zitrone
3 Zweige	Minze
400 g	Joghurt
1 große Prise	Kreuzkümmel

Rezeptinfo

Zutaten für 10 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 15 Min. Garzeit

pro Portion: 472 kJ, 113 kcal, 15,0 g Kohlenhydrate, 3,20 g Eiweiß, 4,54 g Fett, 3,83 mg Cholesterin, 0,76 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Falls du dir auch zur Aufgabe gemacht hast, dich einmal durch alle leckeren Teigtaschen dieser Welt zu probieren, musst du unbedingt unsere selbstgemachten Samosas nachmachen! Samosas sind indische bzw. pakistanische Teigtaschen, die nach dem Befüllen in heißem Fett frittiert werden. Für unsere Samosas haben wir uns für eine klassische Füllung mit Kartoffeln und Erbsen entschieden. In unserer Füllung dürfen natürlich auch indische Gewürze wie Garam Masala und frischer Ingwer nicht fehlen. Zu unseren Samosas haben wir außerdem eine leckere Minz-Raita gemacht, in der sich die frittierten Samosas super dippen lassen. Unsere Minz-Raita ist im Prinzip ein frischer Joghurt-Dip mit Minze, Kreuzkümmel und Zitrone. Probiere unsere selbstgemachten Samosas mit Kartoffel-Erbsen-Füllung und Minz-Raita unbedingt einmal selbst aus! Das Rezept ist echt wirklich super einfach und schmeckt mega lecker. So geht's:

Step 1:

Zuerst kannst du die Füllung der Samosas vorbereiten. Dazu die Kartoffeln schälen, grob würfeln und für ca. 15 Minuten in Salzwasser kochen. Dann die gekochten Kartoffeln grob zerstampfen. Jetzt schälst du die Zwiebel, einen Knoblauch und den Ingwer und würfelst alles ganz fein. Nun 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würfelchen darin anschwitzen. Dann die Erbsen und das Garam Masala einrühren und alles mit den Kartoffeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Step 2:

Jetzt kannst du die Speisestärke mit 3 Esslöffel Wasser verrühren. Den Filoteig auslegen und in ca. 10 cm breite Bahnen schneiden. Die obere linke Ecke einer Bahn mit ein wenig der Speisestärke-Mischung anfeuchten und zweimal einklappen, sodass eine Art Tüte entsteht. Die Tüte befüllst du mit etwas Kartoffel-Füllung und klappst es dann noch zweimal zu, bis ein Dreieck entstanden ist. Die freien Stellen vor dem zusammenlegen immer anfeuchten. Mit allen Filoteig-Stücken so verfahren.

Step 3:

Zum Frittieren das Öl im Wok oder in einem Topf erhitzen und die Samosas von allen Seiten goldbraun frittieren. Dann auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Step 4:

Für die Raita die Minzblätter und die zweite Knoblauchzehe zusammen mit dem Joghurt und dem Kreuzkümmel in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Dann kannst du die Samosas auch schon mit der Raita servieren.