

# Nepalesische Momos in würziger Erdnuss-Tomaten-Soße

**Für zwei Personen**

**Für die Momos:**

200 g Weizenmehl                      1 TL Salz

**Für die Füllung:**

125 g Schweinehackfleisch	50 g Weißkohl	1 Frühlingszwiebel
$\frac{1}{2}$ Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 cm Ingwer
1 TL Sesamöl	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala
$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma	Salz	Pfeffer

**Für die Sauce:**

2 große Tomaten	1 kl. weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 cm Ingwer	1 Zitrone, Saft	200 ml Gemüsefond
Sesamöl	2 EL geröstete Erdnüsse	2 EL weißer geröst. Sesam
4 Zweige Koriander	1-2 TL Chiliflocken	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma		

**Für den Schaum:**

1 Limette, Abrieb	200 ml Kokosmilch	1 TL Sojalecithin
Salz	Pfeffer	

**Für das Öl:**

1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	200 ml Sonnenblumenöl
2 TL Chiliflocken	2 TL Paprikapulver	1 Prise Zimt
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer

**Fertigstellung:**

1 Frühlingszwiebel	1 Limette, Abrieb	4 Zweige Koriander
2 EL geröst. Erdnüsse	1 EL schwarzer Sesam	

**Für die Momos:**

Das Mehl, Salz, 100 ml lauwarmes Wasser in eine Küchenmaschine geben und kneten bis ein glatter Teig entsteht.

In Frischhaltefolie wickeln und bis zur Weiterverarbeitung ruhen lassen.

**Für die Füllung:**

Weißkohl fein raspeln. Frühlingszwiebel putzen und fein schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben. Ingwer schälen und fein reiben. Koriander grob hacken.

Alle Zutaten gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fertigstellung: Den Teig dünn ausrollen und runde Kreise ausstechen. Jeweils 1-2 EL der Füllung auf ein Teigstück geben (je nach Größe). Die Ränder leicht mit Wasser bepinseln und die Momos falten. Danach in einem Topf mit Dämpfeinsatz für 6 Minuten dämpfen.

**Für die Sauce:**

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel und Tomaten kleinschneiden.

Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

In einem Topf etwas Sesamöl erhitzen. Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mit anbraten. Dann Chiliflocken, Kreuzkümmel

mel und Kurkuma hinzufügen. Kurz darauf Tomaten und Fond hinzufügen. Alles so lange köcheln, bis die Tomaten weich sind.

Zitrone halbieren und 3 EL Saft auspressen.

Alles zusammen mit Zitronensaft, Erdnüssen, Sesam, sowie dem Koriander in einen Mixer geben und fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Schaum:**

Limette heiß abspülen und die Schale abreiben. Kokosmilch und Limettenabrieb zusammen erhitzen. Von der Hitze nehmen. Sojalecithin hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Stabmixer aufschäumen.

**Für das Öl:**

Schalotte abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken.

Alle Zutaten in einen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und so lange erhitzen, bis der Knoblauch und die Schalotten leicht gebräunt sind.

**Für die Fertigstellung:**

Erdnüsse grob hacken.

Das Grün der Frühlingszwiebel in feine, dünne Streifen schneiden.

Die Sauce in einen tiefen Teller geben und die Momos darin anrichten.

Mit Kokoschaum, Chili-Öl, Frühlingszwiebeln, einigen Korianderblättern, Erdnüssen und Sesam garnieren und servieren.

Lisa Burger am 18. Juni 2025