



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kartoffel Samosas - glutenfrei

Manchmal passieren bei meinen Kochkursen lustige Unglücke. Die Teilnehmer*innen lesen die Rezepte nicht richtig und produzieren eine völlig andere Version des ursprünglich gedachten Rezeptes. So war das auch bei diesem Rezept. Die eigentlich für die Füllung gedachten Kartoffeln wurden püriert und dann in den Teig eingearbeitet. Das ist weniger indisch, als mehr deutsch – aber ergab tatsächlich bei glutenfreiem Mehl einen schönen Teig. Ich habe also die Idee zum Teil übernommen und das Rezept für den Teig nochmal leicht umgestellt. Dies sind also die Lisa-Veronika-Samosas – ihr seid die besten Rezept-Verschwurblerinnen. :-)

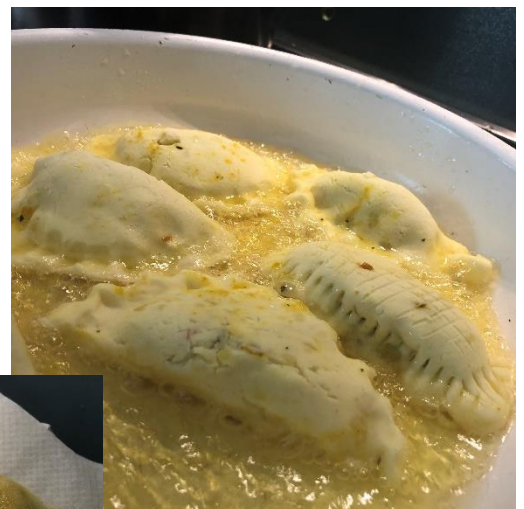


Wenn ihr das Rezept mit Weizenmehl – also nicht glutenfrei – machen wollt, verwendet folgende Zutaten für den Teig: 250g Mehl, 4 EL Öl, 100 ml kaltes Wasser, etwas Salz.

Samosas sind gefüllte Teigtaschen aus Indien. Es gibt verschiedenen Varianten. Sie werden gerne als Snack gegessen oder als ein Gericht bei einer Hauptmahlzeit mit Auswahl gereicht. Eine polnische Teilnehmerin im Kurs meinte, die Samosas erinnerten sie an die polnischen Piroggen. Was ja nicht verkehrt ist: gefüllte und angebratenen Teigtaschen gibt es in vielen Küchen rund um den Globus.

Zutaten ca. 12 -14 Stk

- 600g Kartoffeln
- 250g glutenfreies Mehl
- 1 TL Flohsamenschalen
- 4 EL Öl
- 100ml kaltes Wasser
- 1 Prise Salz
- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- ½ TL Currypulver
- 1 Handvoll Minze
- 1 EL Schwarzkümmelsamen





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Es sollten geschält und gewürfelt 600g sein. In Salzwasser garen, abgießen und auskühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein würfeln und in Öl langsam bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Das dauert 10-15 Minuten. Lass dir Zeit – der Geschmack belohnt dich!
3. Die Knoblauchzehe und den Ingwer fein reiben und zusammen mit den anderen Gewürzen zu den Zwiebeln geben und alles anrösten. Es duftet jetzt intensiv! Auskühlen lassen.
4. 200g der Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken oder mit der Gabel zermatschen. Niemals mit einem Mixer! Sonst tritt das Kartoffelstärkemehl aus und ihr bekommt Kartoffelschleim, anstatt Kartoffelpüree.
5. Das Mehl mit den Flohsamenschalen und dem Salz vermischen, dann das Kartoffelpüree, das Öl und das Wasser zugeben und einen glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen.
6. Die restlichen Kartoffeln grob mit einer Gabel andrücken – es darf gerne noch Struktur zu sehen sein! Mit der Zwiebel-Curry-Masse mischen.
7. Die Minze fein hacken. Gehackt etwa eine Handvoll. Zu der Füllung hinzugeben.
8. Den Teig jetzt in etwa 12 gleichgroße Stücke teilen und diese zu Fladen mit etwa 10-12 cm Durchmesser ausrollen.
9. In die Mitte einen Esslöffel von der Kartoffel-Curry Füllung geben, zu einem Halbkreis zusammenklappen und den Rand durch Andrücken verschließen.
10. In Öl schwimmend knusprig ausbacken. Mit Dip servieren.



xenia's
vegan
punk food 