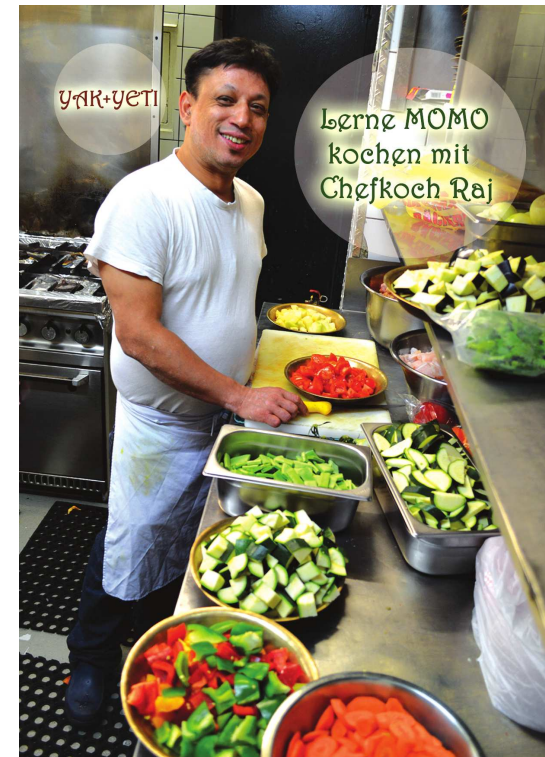


YAK + YETI

Restaurant Kultur Nepal

Lerne mit Nepalesen und Tibetern die Kunst der
MOMO Zubereitung.
Momos, Teigtaschen mit verschiedenen Füllungen, sind
eine Spezialität aus dem Himalagaraum



YAK + YETI

1060 Wien, Hofmühlgasse 21

595 5452

www.yakundyeti.at



Momo Workshop

28. April 2019

Rezept Für Momo

Teig

1 kg Mehl glatt
1/2 l Wasser

Mehl in eine Schüssel geben und ein wenig von 1/2l Wasser zu Mehl rein geben. Dann Wasser und Mehl langsam mischen. Noch bisschen Wasser geben und wieder mischen. Das macht man bis Wasser fertig ist. Jetzt kann man Teig gut knetten anfangen. Wenn Teig sehr gut knetten hat, dann Teig mit ein Küchentuch zugedeckt ca. 10 Min. ausrasten lassen. Bis dahin die Fülle zubereiten wie folgendes:

Fülle kann vegetarisch oder nicht vegetarisch sein.

Fleischfülle für 1kg Mehl

1 kg Rindfaschiertes (grob)
1 Bund Jungzwiebel
1 Zwiebel
3 Zehen Knoblauch geschält
1 Ingwer Daumen gross
3 Esslöffel Sojasauce salzig
2 Kaffelöffel Salz oder nach Wunsch
1/8l Wasser
3 Esslöffel Öl

Faschiertes in eine Schüssel geben. Jungzwiebel und Zwiebel ganz klein schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Alle Zutaten, geschnittene Zwiebel und Jungzwiebel, fein gehackte Knoblauch und Ingwer zu faschiertes geben und sehr gut mischen.

Erdäpfel und Spinat Fülle 1kg Mehl

1kg gekochte Erdäpfeln
1/4kg Spinat (gut waschen und klein Schneiden)
3 Kaffelöffel Salz oder nach Wunsch
4 Esslöffel Speise Öl

Erdäpfeln sehr klein (fast fein) schneiden und in eine Schüssel mit anderen Zutaten zusammen geben. Die alle Zutaten durch und gut mischen. Jetzt können wir Tascherl machen wie wir am Kurs machen.

Danach die gefüllten Taschen kommen in eine Momotopf einsatz (mit viel kleine Löcher). Diese Einsatz kommt auf ein Momo Topf mit Heisses Wasser. Es dauert ca, 12 - 15 Minuten bis Momo fertig zum Essen ist. Bis dahin machen wir die Sauce für Momo wie folgendes:

Sauce Für Momo

1/2kg Tomaten
¼ stk. Zwiebel
2 Zehen Knoblauch(geschält)
1 Ingwer (1/2 Daumen gross)
Klein Bund Koriander
3 Esslöffel Öl

In warmes Wasser, Tomaten zu köcheln bringen. Sobald Wasser köcheln anfängt, Topf aus dem Feuer heraus nehmen und in ein Nudelschieb Tomaten abscheien. Die Tomaten mit kaltem Wasser waschen, damit die Tomaten kalt wird zum abschälen. Die abgeschälten Tomaten und die restliche Tomaten kommen in eine Schüssel und mit ein Mixer alle Zutaten Mixen. Jetzt ist die Sauce auch fertig mit Momo zu Essen

©Raj,Y+Y 2014