

Zwicky's vegane Momos



Zutaten

- 300 g Zwicky Zopfmehl
- 150 ml Wasser
- 2 mittelgrosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Weisskohl
- 1 grosse Karotte
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Chilischote, grün
- 1 Bund Koriander
- 1 EL pflanzliche Butter oder Ghee (nicht vegan)
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer, gemahlen
- Chilisauce
- Sojasauce

4 Portionen 16 Stück

Zubereitung

- Für den Teig Mehl in einer Schüssel mit 150 ml Wasser verkneten (am besten mit einem Rührgerät). Anschließend abgedeckt mindestens 20-30 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kohl putzen, den Strunk ausschneiden und in feine Streifen schneiden. Karotte waschen,

Zwicky wünscht en Guete!

Zwicky's vegane Momos



schälen und fein raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chili waschen, längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

- Pflanzliche Butter oder Ghee in einer großen Pfanne stark erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln zugeben und unter Wenden ca. 1 Minute braten. Kohl zugeben und unter Wenden ca. 1 weitere Minute anbraten. Karotte, Frühlingszwiebeln und Chili dazugeben und bei starker Hitze 1-2 Minuten braten. Füllung mit Salz und Pfeffer stark würzen und leicht abkühlen lassen. Koriander unterheben.
- Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer langen Rolle formen und in 16 gleichgroße Teigstücke teilen. Die Teigstücke zu Kugeln formen und anschliessend zu ca. 2 mm dicken Kreisen ausrollen (Ø 8-10 cm).
- Jeweils 1 EL Füllung in die Mitte der Teiglinge setzen und den Rand des Kreises leicht mit Wasser befeuchten. Von einer zur anderen Seite den Teig falten (wie Ravioli) und mit einer Gabel festdrücken sodass der Inhalt vom Teig ummantelt ist.
- Momos nacheinander in einem Topf mit Dämpfeinsatz (Edelstahl oder Bambus) 10-15 Minuten dämpfen oder auch ganz einfach in einem Steamer.
- Edelstahl-Dämpfeinsatz oder Blech vom Steamer etwas einfetten.
- Momos mit Chili- und Soja-Sauce servieren.

Tipp: Nicht vegan aber auch sehr passend dazu sind Joghurtsaucen diese können natürlich auch mit pflanzlichen Joghurt hergestellt werden.

Das Rezept finden Sie auf unserer Website www.zwicky.swiss



Zwicky wünscht en Guetel!