

Grüne Dumplings (Momos)

Zutaten

100 g	Spinat (frisch oder aufgetaut)
100 g	Wasser
300 g	Mehl

Zubereitung

- Spinat mit dem Wasser pürieren, durch ein feines Sieb streichen, Wasser auffangen.
- Spinatresten auf die Seite legen.
- Mehl mit dem Spinatwasser (es sollten 155 g sein) mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Der Teig darf nicht mehr auf der Arbeitsplatte kleben. Mit Klarsichtfolie zudecken und für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Füllung

300 g	Hackfleisch vom Schwein, Poulet oder Kalb
50 g	Lauch in Brunoise (1x1mm)
50 g	Rüebli geraffelt mit der Bircherraffel
10 g	Knoblauch gehackt oder gepresst
1	Chilli, fein geschnitten
35 g	Sojasauce
	Spinatresten mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprika abschmecken

- alle Zutaten der Füllung zu einer homogenen Masse vermischen
- Teig hauch dünn auswallen und mit einem runden Ausstecher von ca. 8 cm Rondellen ausstechen.
- Teigondellen in die Handfläche legen und mit ca. 20 g (ein guter Teelöffel voll) Füllung in die Mitte geben. Den Teigrand zusammendrücken, so dass Halbmonde entstehen.
- Zwei Pfannen mit je 2 dl Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Dumplings in die Pfanne legen und ca. 5 Minuten dämpfen.
- Dumplings mit Sojasauce oder in der Butter geschwenkt servieren.
- Passt gut zu Salat oder als Hauptspeise.



St. Galler
Bauernverband



Kantonaler Bäuerinnenverband
St. Gallen



Vereinigte
Milchbauern
Mitte-Ost

Hanni Pestalozzi
Stiftung