



**ESG Berlin**  
Evangelische Studierendengemeinde

## Momos aus Nepal

*Teigtaschen – vegetarisch oder mit Huhn von Nishan*



### Das braucht ihr

Für den Teig:

- 120 g Mehl
- 1/4 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- Wasser (zum Kneten)

Für die Hühnerfüllung:

- 1 Tasse Hühnerfleisch (gehackt)
- 1/2 Tasse Zwiebeln, fein gehackt
- 1/4 Teelöffel schwarzes Pfefferpulver
- 1 Esslöffel Öl
- 1/2 Teelöffel Knoblauchpaste
- 1/2 Teelöffel Sojasauce
- Salz
- 1/4 Teelöffel Essig

Für die vegetarische Füllung:

- 1 Tasse Kohl und Möhren, geraspelt
- 2 Esslöffel Zwiebeln, fein gehackt
- 1/2 Teelöffel Knoblauch, fein gehackt
- 1 Esslöffel Öl
- 1/4 Teelöffel Essig
- 1/2 Teelöffel Sojasauce
- Salz, Pfeffer, 1 Esslöffel Speisestärke

Für die Chilisaucen:

- 25 Gramm Knoblauch, geschält
- 6 g ganze rote Chilischoten
- 3 Esslöffel Essig
- 1 Esslöffel Öl
- Salz, Zucker

### So geht es

#### Chilisaucen zubereiten:

Die roten Chilischoten aufschneiden und etwa zwei Stunden in Wasser einweichen. Danach in kleine Stücke schneiden und ein bis zwei Stunden im Essig einweichen lassen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Paste pürieren.

#### Die Füllungen vorbereiten:

In einer Schüssel alle Zutaten für die Hühner- oder Gemüsefüllung je nach Wahl vermischen und zur Seite stellen.

#### Den Teig zubereiten:

Mehl, Backpulver, Salz mit so viel Wasser verkneten, dass ein fester Teig entsteht. Abdecken und 30 Minuten beiseite stellen.

#### Die Momos machen:

Den Teig zu sehr dünnen Kreisen von 10-12,5 cm ausrollen. Auf die Mitte jeden Kreises etwas Füllung legen, die Ränder zusammenfassen und drehen, um die Taschen zu schließen. Im Dampfgarer oder in einem Sieb über einem Topf mit kochendem Wasser 10 Minuten dünsten und heiß mit der kalten kalten Soße servieren.

#### Guten Appetit!



**ESG Berlin**  
Evangelische Studierendengemeinde

## Momos aus Nepal

*Teigtaschen – vegetarisch oder mit Huhn von Nishan*



### What you need

For the dough:

- 120 g refined flour
- 1/4 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon salt
- water (for kneading)

For the chicken stuffing:

- 1 cup chicken (chopped)
- 1/2 cup onions, finely chopped
- 1/4 teaspoon black pepper powder
- 1 tablespoon of oil
- 1/2 teaspoon garlic paste
- 1/2 teaspoon soy sauce
- salt
- 1/4 teaspoon vinegar

For the vegetarian filling:

- 1 cup of grated cabbage and carrots
- 2 tablespoons onions, finely chopped
- 1/2 teaspoon garlic, finely chopped
- 1 tablespoon of oil
- 1/4 teaspoon vinegar
- 1/2 teaspoon soy sauce
- to taste salt, pepper, 1 tablespoon of cornstarch

For the chili sauce:

- 25 grams garlic, peeled
- 6 g whole red chillies
- 3 tablespoons vinegar
- 1 tablespoon of oil
- to taste salt, sugar

### How to cook

#### Prepare the chili sauce:

Cut the red chillies open and soak them in water for about two hours. Cut them into small pieces and leave them to soak in vinegar for one or two hours. Place all the ingredients in a mixer and grind to a smooth paste.

#### Prepare the fillings:

In a bowl, mix all the ingredients of the chicken or vegetable filling, according to your choice. Set aside.

#### Prepare the dough

Knead the refined flour, baking powder, salt and water into a firm dough. Cover and set aside for 30 minutes.

#### Prepare the Momos:

Roll out the dough into very thin rounds of 4-5 inches. Take each round piece and put some filling in the middle. Bring the edges together and twist them together to seal them. Steam in the steamer for about 10 minutes and serve hot with cold sauce.

#### Enjoy your meal!

## Momos aus Nepal

*Teigtaschen – vegetarisch oder mit Huhn von Nishan*



### Vous en avez besoin

Pour la pâte:

- 120 g de farine
- 1/4 de cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de sel
- De l'eau (pour le pétrissage)

Pour la farce du poulet:

- 1 tasse de poulet (haché)
- 1/2 tasse d'oignons, finement hachés
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1/2 cuillère à café de pâte d'ail
- 1/2 cuillère à café de sauce soja
- sel
- 1/4 de cuillère à café de vinaigre

Pour la farce végétarienne:

- 1 tasse de chou râpé et de carottes rapées
- 2 cuillères à soupe d'oignons, finement hachés
- 1/2 cuillère à café d'ail, finement haché
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1/4 de cuillère à café de vinaigre
- 1/2 cuillère à café de sauce soja
- Sel, poivre, 1 cuillère à soupe de fécule de maïs

Pour la sauce chili:

- 25 grammes d'ail pelé
- 6 g de piments rouges entiers
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- sel, sucre

### Voici cela se cuit

#### Préparer la sauce au piment :

Ouvrez les piments rouges et faites-les tremper dans l'eau pendant environ deux heures. Coupez-les en petits morceaux et laissez-les tremper dans le vinaigre pendant une ou deux heures. Placez tous les ingrédients dans un mixer et broyez-les pour obtenir une pâte lisse.

#### Préparer les farces:

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la farce au poulet ou celle aux légumes, selon votre choix. Mettez de côté

#### Préparer la pâte:

Pétrissez la farine raffinée, la levure chimique, le sel et de l'eau pour obtenir une pâte homogène et compacte. Couvrir et mettez-la de côté pour env. 30 minutes.

#### Faire les Momos

Abaisser la pâte en rondelles très fines de 10 à 12,5 cm. Prenez chaque rond et mettez un peu de farce au milieu. Rapprocher les bords et les tordre ensemble pour les sceller. Faites cuire à la vapeur pendant environ 10 minutes et servez chaud avec de la sauce froide.

### Bon appétit!