

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: ORF (Beispielfoto)



## Tibetische Momos

### Zutaten:

Für den Teig:

- 500g Weizenmehl (Type 405)
- ca. 250ml lauwarmes Wasser
- Eine Prise Salz

Für die Füllung (Fleisch):

- 500g Rinderhackfleisch (traditionell Yak)
- 2 mittelgroße Zwiebeln, fein gehackt
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 3 Zehen Knoblauch, gepresst
- 1 Stück Ingwer (ca. 3cm), gerieben
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- Salz & Pfeffer
- Optional: Etwas Fleischbrühe (für Saftigkeit)

### Zubereitung:

1. Teig vorbereiten: Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Nach und nach Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten, festen Teig verkneten (ca. 10 Minuten). Den Teig abdecken und mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
2. Füllung zubereiten: Hackfleisch mit Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer gründlich vermengen. Sojasauce, Sesamöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut unterrühren. Falls die Masse zu trocken wirkt, 2–3 EL Brühe oder Wasser einkneten – so bleiben die Momos besonders saftig.

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

3. Momos formen: Den Teig in kleine Portionen teilen und zu dünnen Kreisen von etwa 8–10 cm Durchmesser ausrollen. Die Ränder sollten etwas dünner sein als die Mitte. Jeweils einen Esslöffel Füllung in die Mitte geben. Den Teig rundherum nach oben falten, zusammendrehen und gut verschließen, sodass ein kleiner „Knopf“ entsteht.

4. Dämpfen: Einen Dampfgarer oder Bambuskorb leicht einfetten oder mit Kohlblättern auslegen, damit die Momos nicht ankleben. Die Momos mit etwas Abstand hineinsetzen und über kochendem Wasser etwa 12–15 Minuten dämpfen, bis der Teig gar ist und nicht mehr klebt.

5. Servieren: Die Momos heiß servieren – traditionell mit „Sepen“ (tibetischer Chilisaucе) oder mit einer Mischung aus Sojasauce, Essig und Chili.