

Momo – Ravioli auf tibetische Art

18

Alles an diesem Rezept ist einfach, nur das Formen der Teigtaschen braucht etwas Übung und Geschick. Da Momos zu speziellen Anlässen oder Festen gemacht werden, reichen diese Mengenangaben gut für zehn bis zwölf Personen. Aus 1 1/2 kg Weismehl wird mit Wasser und etwas Salz ein glatter Teig geknetet und zehn Minuten ruhen gelassen. Für die Füllung nimmt man ein Kilogramm grob gehacktes Rindfleisch, drei grosse Lauchstengel, einen halben Knoblauch (ca. zehn Zehen), einen Bund Sellerieblatt mit Wurzelknollen und eventuell einen kleinen Bund grünen, frischen Koriander, der in indischen, chinesischen oder Thai-Läden erhältlich ist. Alles Gemüse wird fein verhackt und zusammen mit zwei Esslöffeln leichter Sojasauce, zwei Esslöffeln Hühnerbouillon und zwei Dezilitern Sonnenblumenöl mit dem

Fleisch vermischt. Die Masse wird lediglich mit Salz und Pfeffer gewürzt. Bei der vegetarischen Variante ersetzt man das Fleisch durch Karotten und/oder Chinakohl, und würzt zusätzlich mit etwas Sesamöl. Oder man fügt



gekochte Kartoffeln und geriebenen Käse bei, lässt dann jedoch die Bouillon weg. Ist die Füllung fertig, wallt man den Teig ca. drei Millimeter dick aus und sticht mit einer Form runde Scheiben von acht bis zehn Zentimeter Durchmesser aus. Diese belegt man mit einem Esslöffel Füllung und formt sie zu Hörnchen oder Kugeln, indem man sie in der einen Hand hält und mit der anderen die Teigränder zusammenfaltet. Die Momos werden dann zehn bis fünfzehn Minuten im Dampf oder im Wasser gegart und mit Gemüse serviert. Pro Person rechnet man mit sieben Stück – wenn Tibeter dabei sind, können es aber auch zwanzig sein, beteuert die tibetische Köchin lachend.

Das Rezept hat Khando Nelsang vom Partyservice Tibetasia, Rümlang (tel. 01/817 06 38) für uns aufgeschrieben.