



## Samosas - gefüllte Teigtaschen

Zutaten für den Teig: Jeweils 150 g Dinkel- und Kichererbsenmehl  
1 ½ TL Salz, 5 EL Olivenöl, ca. 1 ½ Tassen Wasser

Zutaten für die Füllung: ca. 350 g Kartoffeln und 100 g tiefgekühlte Erbsen  
Jeweils 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen, Kurkuma, Garam Masala, Korianderpulver, Ingwerpulver und  
1 TL Currymischung, 1 TL Salz, 2 TL Oregano, getrocknet oder frisches grünes Korianderkraut,  
2 EL Ghee

### Vorgehensweise

1. Die Kartoffeln schälen, sehr klein schneiden und in wenig Wasser dünsten, kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen zufügen und fertig garen. Eventuell das Kochwasser abseihen. Die Gewürze untermischen, die Kartoffel-Erbsenmasse dabei mit einer Gabel etwas zerdrücken. Bitte kräftig würzen und so abschmecken, dass sie extrem schmeckt.
2. Mehl, Salz, Öl und etwas Wasser zunächst mit einem Holzlöffel oder einer Gabel zu einer flockigen Masse verreiben und unter Zugabe vom Wasser nach und nach zu einem festen Teig verkneten. Um den Teig geschmeidig zu machen und fertig zu stellen, werden dann die Hände genommen. Den Teig 15 Min. ruhen lassen.



3. Den Teig auf einer bemehlten Unterlage dünn ausrollen und mit einer runden Form (z. B. mit einem Wasserglas) ausstechen.



4. Die Füllung auf eine Hälfte des Teigfladens legen und die andere Hälfte einklappen. Mit einer Gabel die Ränder der halbrunden Tasche eindrücken.

5. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen mit Ghee bestreichen und nach Belieben mit Sesamsamen bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Heißluft ca. 15 Minuten backen bis sie leicht gebräunt sind. Die Samosas sind fertig, wenn sie sich beim Beklopfen hohl anhören.

Diese indischen Kartoffeltaschen sind zwar recht zeitaufwendig, doch unvergleichlich lecker. Sie sind in dieser Zubereitungsart für jeden Konstitutionstypen verträglich.

Dazu passt ganz wunderbar - **ein Paprika-Feigen-Chutney**

je 1 rote, 1 grüne und 1 gelbe Paprika, 8 (getrocknete) Feigen, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

2 grüne, große, scharfe Chilischoten, 1/4 TL Kümmel, 1 TL Anis (ganz), 3 Wacholderbeeren

1 Lorbeerblatt, 1 TL gelbe Senfsamen, 1 kleiner Zweig Rosmarin, 1 TL mittelscharfer Senf

1 EL alter Balsamico, 100 ml klarer Birnensaft, Salz, 1 EL Olivenöl

Paprika in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel sehr fein würfeln. Chilis entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die Feigen in kleine Stückchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin zuerst die Gewürze auslassen und anschließend das Gemüse leicht anbraten. Saft, Senf, Essig und etwas Salz dazugeben. Alles in ca. 20 Minuten einkochen lassen.

Tipp: Paprika-Feigen-Chutney – ist auch für alle drei Dosha-Typen ausgleichend.

Gutes Gelingen!