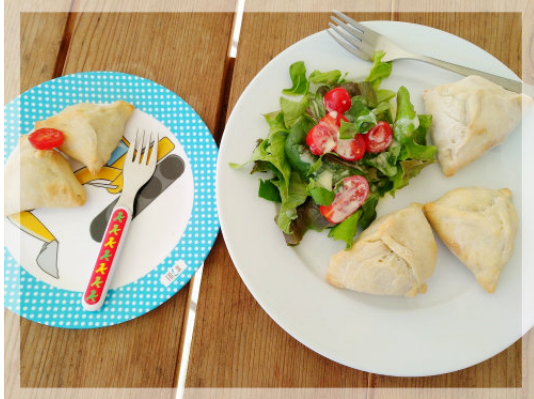


## Vegetarische Samosa



### Zutaten für 12 Stück:

- **Teig:**
- 300 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 1 TL Salz
- 1 EL Rapsöl
- 100 ml Wasser
- **Füllung:**
- 100 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 2 Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 mittlere Süsskartoffel
- 1 TL Currypulver
- 1 TL Bouillon
- 500 ml Wasser
- ca. ½ TL Koriandersamen und/oder Kümmelsamen
- etwas Petersilie
- etwas Knoblauchpulver oder ½ Zehe

**Arbeitszeit:** ca. 30 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 20 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 50 Minuten

### Zubereitung der Samosa

Für den Teig alle Zutaten zusammen mischen und zu einem glatten Teig kneten. Allenfalls etwas mehr Wasser dazugeben, falls er zu trocken ist. Danach ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Die Kartoffeln und Süsskartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne etwas Öl heiss werden lassen, das Knoblauchpulver, Currypulver und Koriander- und Kümmelsamen dazugeben und das Gemüse darüber geben. Das Wasser mit der Bouillon vermischen und über das Gemüse giessen. Die Petersilie klein schneiden und zuletzt dazugeben. Kochen, bis alles weich ist.

Nun den Teig in 12 Stücke teilen, jedes zu einem Kreis ganz dünn ausrollen (Ca. 15 cm Durchmesser). Jeden Kreis einmal halbieren, dies gibt ein Samosa. Oder den Teig ganz ausrollen, Rechtecke schneiden und diese einmal halbieren, dann hat man Dreiecke, bei denen die Ecken zusammengelegt werden.

Auf jedes Teigstück 2 EL Gemüse (ohne Flüssigkeit) geben, die Ränder mit Wasser bestreichen und den Teig zusammenlegen, so dass es schöne Dreiecke oder Taschen gibt. Die Ränder gut zusammendrücken. Jedes Samosa mit etwas Öl oder Ei bestreichen.

Nun den Ofen auf 220 Grad stellen. Bei ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen.

Dazu passt ein grüner Salat (für die Erwachsenen) und ein Joghurt-Mia-Dip.

## Alternativen zu selbstgemachtem Samsoa-Teig

Man kann anstelle des selbstgemachten Teiges auch Yufka-Teig oder Filoteig nehmen. Anstelle des Backofens kann man die Samosas auch mit viel Öl in der Pfanne fritieren. Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

