

Rezept

Buchweizen-Dinkel-Samosas

Ein Rezept von Buchweizen-Dinkel-Samosas, am 30.03.2023

Zutaten

3 EL Walnusskerne	3 EL rote Linsen
125 g Buchweizenmehl	175 g Vollkorn-Dinkelmehl
80 g Kokosöl	Salz
500 g festkochende Kartoffeln	250 g Zwiebeln
2 Tomaten	1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
1 - 2 rote Chilischoten	½ TL gelbe Senfsamen
½ TL Kreuzkümmelsamen	2 Lorbeerblätter
1 EL Kurkumapulver	1 Bund Koriandergrün
Buchweizenmehl zum Arbeiten	ca. 200 ml neutrales Öl zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 12 Stück: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Walnusskerne und roten Linsen separat in warmem Wasser ca. 30 Min. einweichen. Beide Mehlsorten mischen. 25 g Kokosöl, 200 ml Wasser und 1 kräftige Prise Salz aufkochen, dann mit Mehl zu einem festen und geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt ca. 30 Min. abkühlen lassen.
2. Inzwischen Kartoffeln waschen oder schälen und ca. 1 cm groß würfeln, mit 125 ml Wasser und 1 Prise Salz zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 12 Min. dünsten. Anschließend offen übrige Flüssigkeit einkochen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Tomaten waschen und ohne Stielansätze würfeln. Ingwer schälen und hacken. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken.
3. Die Linsen und Nüsse abgießen, abrausen und abtropfen lassen. Übriges Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Walnusskerne darin ca. 1 Min. rösten, dann abkühlen lassen und grob hacken. Senfsamen in dieselbe Pfanne geben, nach 10 Sek. Linsen und Kreuzkümmel hinzufügen und rösten, bis die Gewürze knistern. Ingwer, Chili und Lorbeerblätter unterrühren. Kurkumapulver, Zwiebeln und Tomaten dazugeben, alles salzen und ca. 5 Min. köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Kartoffeln und Nüsse untermischen und 2 - 3 Min. köcheln lassen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, mit Stielen hacken und unter die Füllung mischen.
4. Teig zu 6 Kugeln formen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen (18 cm Ø) ausrollen. Kreise halbieren, jeweils 1 EL Füllung daraufgeben. Gerade Teigkanten in der Mitte so falten, dass Viertelkreise entstehen. Die offenen Ränder ca. ½ cm nach innen schlagen und andrücken. Das Öl erhitzen, die Teigtaschen darin auf jeder Seite 4 - 5 Min. backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.