

Rezept

Dosas mit Kartoffelfüllung

Ein Rezept von Dosas mit Kartoffelfüllung, am 29.06.2026

Zutaten

Für die Füllung:

500 g Kartoffeln	1 Zwiebel
2 EL Öl	1 TL schwarze Senfkörner
1 TL Kreuzkümmelsamen	frische Curryblätter
1 TL gemahlener Koriander	1/2 TL Kurkuma
100 g TK-Erbesen	Salz
3 Stängel Koriandergrün	

Außerdem:

Salz	3 TL Öl
------	----------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt 6 Dosas (à 18-20 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für die Füllung die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit heißem Wasser bedeckt ca. 25 Min. garen. Abgießen, pellen, kurz auskühlen lassen und mit den Fingern grob zerbröseln.
2. Die Zwiebel schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Senfkörner, Kreuzkümmel, und, falls verwendet, Curryblätter, hinzufügen und ca. 20 Sek. anrösten, bis die Senfkörner in der Pfanne zu springen beginnen. Vorsicht, die Curryblätter spritzen im Öl.
3. Die Zwiebel einrühren und ca. 5 Min. dünsten, bis sie goldgelb ist. Koriander und Kurkuma hinzufügen und kurz mit der Zwiebel vermengen.
4. Die TK-Erbesen und die zerbröselten Kartoffeln in die Pfanne geben, alles gut mischen und mit Salz abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Füllung bis zum Gebrauch zugedeckt ziehen lassen. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.
5. Der Dosa-Teig ist nach dem Fermentieren etwas dickflüssiger, sehr luftig und leicht säuerlich. Den Teig umrühren, etwas salzen und bei Bedarf ein paar EL Wasser zum Verdünnen einrühren, bis ein cremig-dicker Teig entsteht, ähnlich wie dicker Pfannkuchenteig.

6. Eine Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Pfanne kurz vom Herd nehmen und eine kleine Schöpfkelle Teig mittig in die Pfanne gießen. Den Teig von der Mitte aus mit dem Schöpflöffel in kreisförmigen Bewegungen nach außen verteilen und die Pfanne wieder auf die Herdplatte stellen. Es soll ein sehr dünner Pfannkuchen entstehen. Je dünner, umso knuspriger wird die Dosa.
-
7. Sobald die Oberfläche Bläschen wirft und trocknet, ca. ½ TL Öl auf die Dosa träufeln und mit einem Pfannenwender verstreichen. Falls die Dosa dick ist, einmal wenden. Sobald die Unterseite goldfarben ist, etwas Füllung auf einer Hälfte der Dosa verteilen, ein paar Korianderblätter daraufstreuen und die andere Teighälfte darüberklappen. Auf Teller geben und sofort genießen. Weitere fünf Dosas genauso backen und füllen.