

Rezept

Gefüllte Teigtaschen

Ein Rezept von Gefüllte Teigtaschen, am 09.06.2026

Zutaten

250 g Mehl (Type 405)	5 EL Öl
½ TL Salz	Mehl für die Arbeitsfläche
600 g mehlig kochende Kartoffeln	2 EL Öl
1 TL Kreuzkümmel	1 TL gemahlener Koriander
½ TL Chilipulver	½ TL Mangopulver
150 g Erbsen (frisch oder TK)	1 TL Salz
Öl zum Frittieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 24 STÜCK: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit dem Öl, Salz und ⅛ l Wasser vermengen und durchkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen die Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und in 20-25 Min. weich kochen. Abgießen, pellen und in kleine Stücke schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und alle Gewürze darin bei mittlerer Hitze etwa 1 Min. anrösten. Kartoffeln und Erbsen hinzufügen und 2-3 Min. mitbraten. Das Salz unterrühren, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Den Teig in 12 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu Kreisen von etwa 15 cm Ø ausrollen und mit einem Messer halbieren. Auf jeden Teighalbkreis etwa 2 EL Füllung geben, zu Täschchen zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken, damit die Füllung nicht herausquellen kann.
5. In einer Pfanne mit hohem Rand 5 cm Öl auf mittlere Hitze erwärmen und die Teigtäschchen darin portionsweise von jeder Seite 4 Min. goldbraun und knusprig ausbacken.