

Rezept

Gefüllte Teigtaschen mit Blumenkohl

Ein Rezept von Gefüllte Teigtaschen mit Blumenkohl, am 09.06.2026

Zutaten

350 g Weizenmehl + Mehl für die Arbeitsfläche	1 1/2 EL Ghee oder Butterschmalz
Salz	500 g Blumenkohl
2 Tomaten	1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
2 EL Ghee oder Butterschmalz	150 g tiefgekühlte Erbsen
Salz	1 1/2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung; Asienladen)
1 l Öl zum Frittieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Mehl mit Ghee, 200 ml Wasser und 1/2 TL Salz mit den Knethaken des elektrischen Handrührgeräts ca. 10 Min. kneten. Teig in Folie wickeln und 20 Min. kühl stellen.
2. Inzwischen für die Füllung den Blumenkohl waschen, putzen und in möglichst kleine Röschen teilen. Tomaten überbrühen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Ghee erhitzen, den Ingwer unterrühren. Blumenkohl, Tomaten und Erbsen hinzufügen und zugedeckt in ca. 10 Min. weich dünsten. Mit etwas Salz und Garam Masala abschmecken.
3. Den Teig auf bemehlter Fläche dünn ausrollen. Daraus Quadrate (10 × 10 cm) schneiden. Darauf jeweils ca. 2 TL Füllung setzen, den Teig zu Dreiecken falten. Die Ränder mit einer Gabel gut festdrücken.
4. Das Öl zum Frittieren auf ca. 180° erhitzen. Die Samosas darin portionsweise in 1-2 Min. goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten und warm servieren.