

Rezept

Samosas mit Seelachs und Süßkartoffeln

Ein Rezept von Samosas mit Seelachs und Süßkartoffeln, am 09.06.2026

Zutaten

1 kleine Süßkartoffel (ca. 200 g)	100 g TK-Erbsen
200 g Seelachs	2 EL Zitronensaft
Salz	50 g Rosinen
2 rote Chilischoten	2 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce	2 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
2 TL Garam masala	2 TL Kurkuma
6 Scheiben Blätterteig (ca. 20 x 10 cm)	Pfeffer
Öl zum Frittieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Samosas: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Die Süßkartoffel schälen, in dicke Scheiben schneiden und in 8-10 Min. weich kochen. Nach etwa 5 Min. die Erbsen zugeben. In ein Sieb abgießen, etwas abkühlen lassen. Die Süßkartoffel mundgerecht würfeln.

2. Den Fisch waschen, trockentupfen, fein würfeln, mit Zitronensaft beträufeln und salzen. Die Rosinen heiß waschen, gut abtropfen lassen. Chilischoten entkernen und fein hacken. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Kreuzkümmel, Garam masala und Kurkuma verrühren und mit Salz kräftig abschmecken. Die Würzmischung mit Fisch, Süßkartoffeln, Erbsen und Rosinen mischen.

3. Die Blätterteigscheiben halbieren. 12 Quadrate von 12 x 12 cm ausrollen (Step 1). Jeweils in die Mitte der Quadrate 1 EL Füllung setzen (Step 2). Die Quadrate zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel fest andrücken.

4. Einen kleinen Topf etwa 5 cm hoch mit Öl füllen, erhitzen. Ein Holzstäbchen ins Öl halten: Wenn kleine Bläschen aufsteigen, hat das Öl die richtige Temperatur (Step 3). Die Samosas darin rundum goldbraun frittieren und auf Küchenpapier entfetten. Alternativ können Sie die Samosas auch im Ofen backen.