

Rezept

Stuffed Puris

Ein Rezept von Stuffed Puris, am 07.12.2025

Zutaten

Für den Teig

240 g Maida-Mehl

20 g Weizengrieß

Für die Füllung

1 rote Zwiebel

1 Stück Ingwer (10 g)

2 Knoblauchzehen

1 Chilischote

300 g Paneer (ind. Frischkäse)

1 Zitrone

10 g Minze

2 EL Rapsöl

10 getrocknete Curryblätter

400 g Rinderhack

Salz

Pfeffer

Zucker

Außerdem

Rapsöl zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 815 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Maida-Mehl und Weizengrieß mit 150 ml Wasser glatt verkneten. Den Teig auf der Arbeitsfläche groß und flach ausrollen. Mit einem Glas oder einer Tasse kleine Kreise ausschneiden. Ca. 2 cm hoch Rapsöl in eine hohe Pfanne füllen und erhitzen. Die Teigfladen darin portionsweise pro Seite ca. 1 Min. ausbacken, bis sie goldbraun und knusprig sind.
2. Für die Füllung Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Den Paneer zerbröseln. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Minze waschen, trocken schütteln und hacken.
3. Das Rapsöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Curryblätter, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben und 3–4 Min. andünsten. Die Hitze etwas erhöhen, das Hackfleisch hineingeben und unter Rühren mitbraten, bis es krümelig ist.
4. Paneer und Minze hinzugeben und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

5. Die knusprigen Teigfladen mittig eindrücken, sodass sie aufbrechen. Mit der Hackfleischmischung füllen und servieren.