Gesundheitsbenefit:

Ingwer→ Entzündungs-hemmende Wirkung

samosa

Zutaten

- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- Etwas Salz
- 75 g Tiefkühl-Erbsen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Bund Koriandergrün
- 5 EL Öl
- 0,5 TL Garam Masala
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 0,5 TL Chilipulver
- 125 g Mehl
- Öl zum Frittieren

Utensilien

- Einen Topf
- Eine Schüssel
- Einen Sparschäler
- Eine Reibe
- Ein Messer
- Eine Pfanne
- Evtl. einen Wok oder eine Fritteuse

zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf ca. 25 Min. im gesalzenen Wasser garen. Die Erbsen auf einen Teller geben und antauen lassen.
2. Das Mehl mit ½ TL Salz in eine Schüssel geben. Das Öl und 125 ml Wasser dazugeben und zu einem festen Teig verkneten. Das Ganze zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
3. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Koriandergrün waschen und fein schneiden. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und fein zerdrücken.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Kreuzkümmel und den Ingwer unter ständigem Rühren anbraten. Kartoffeln, Erbsen und Chilipulver unterrühren, salzen und ca. 5 Minuten braten. Das Koriandergrün und Garam Masala untermischen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
5. Den Teig in 5 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu ca. 16 cm Ø großen Kreisen ausrollen. Die Kreise mit einem Messer halbieren und jeweils 1 gehäuften EL Füllung auf eine Seite geben. Die andere Seite darüber klappen und die Ränder zusammendrücken.
6. Öl im Wok, in der Fritteuse oder in der Pfanne erhitzen. Die Samosas darin in 3-4 Minuten goldbraun frittieren. Anschließend herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.