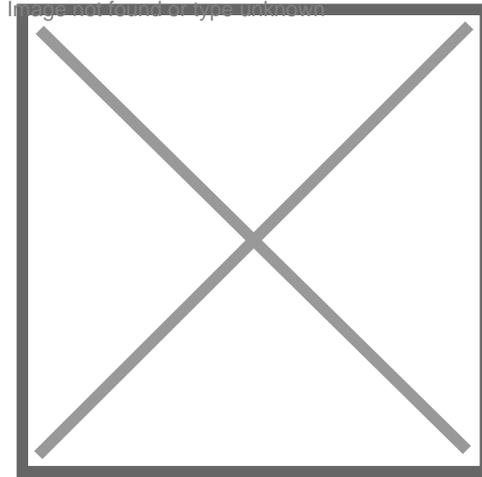


🔪 Einfach



Zutaten

für 12 Stück

- 250 g** Dinkelmehl
- 1.2 dl** Wasser
- 1 TL** Salz
- 2 EL** Sonnenblumenöl
- 1** verklopftes Eiweiss
zum Frittieren

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 225** kcal
- 3 g** Eiweiss
- 14 g** Kohlenhydrate
- 17 g** Fett

 enthält Gluten

 Laktosefrei

Zubereitung

- 1** Mehl, Wasser, Salz und Öl gut mit dem Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten und unter einem feuchten Tuch 20 Minuten ruhen lassen.
- 2** Zuerst von Hand und dann mit dem Wallholz runde Teigfladen von ca. 20 cm Durchmesser formen.
- 3** Fladen von beiden Seiten je 15–20 Sekunden in sehr heisser Pfanne ohne Fett vorbacken.
- 4** Teigfladen halbieren und den Teig an der geraden Schnittkante du?nn mit Eiweiss bestreichen.

- 5 Teig zu einer Tu?te formen und an der «Naht» fest zusammendrücken.
- 6 2 EL Fu?llung in jede Teigtu?te geben und gut andru?cken. Teigränder mit Eiweiss bestreichen und Tu?te schliessen.
- 7 Samosas portionenweise im heissen Öl 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Ku?chenpapier abtropfen lassen.