

# Samosas-Teig



Meine Wahl.

🔪 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 Kneithaken 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 dünn mit Eiweiss bestreichen.
- 5 Teig zu einer Tüte formen und an der «Naht» fest zusammendrücken.
- 6 2 EL Füllung in jede Teigtüte geben und gut andrücken. Teigränder mit Eiweiss bestreichen und Tüte schliessen.



**Meine Wahl.**

7

Samosas portionenweise im heissen Öl 3–4 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.