Samosas-Teig

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.