

Samosas mit Kartoffeln und Erbsen

Gesamtzeit **50 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2'830 kJ / 680 kcal

Fett: **40.5 g** Eiweiss: **14.5 g**
Kohlenhydrate: **61 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g Kartoffeln,
mehligkochend
1 kleine Karotten
1 kleine Zwiebel
1 TL Pflanzenöl
3 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
1 TL Zitronensaft
70 g TK-Erbsen
Einige
Korianderblättchen
(alternativ: glatte
Petersilie)
2 Prisen Chiliflocken (alternativ: ½
TL Kikkoman scharfe
Chilisauce für Kimchi)
2 Prisen Koriander, gemahlen
2 Prisen Kreuzkümmel, gemahlen
2 Prisen Kurkuma, gemahlen
275 g Blätterteig (alternativ:
Quiche- oder Tarteteig
aus dem Kühlregal)
1 Eigelb
Zum Bestreuen:
1 EL Sesam
1 EL Chiliflocken

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Kartoffeln, mehligkochend - **1** kleine Karotte
- **1** kleine Zwiebel - **1 TL** Pflanzenöl - **3 EL**
Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 TL**
Zitronensaft
Kartoffeln und Karotte schälen, waschen, mit der
Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in
erhitztem Öl anbraten. Mit Kikkoman Sojasauce,
Zitronensaft und ca. 3 EL Wasser ablöschen. Offen
ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei regelmässig
umrühren.

Schritt 2

70 g TK-Erbsen - Einige Korianderblättchen
(alternativ: glatte Petersilie) - **2 Prisen** Chiliflocken
(alternativ: ½ TL Kikkoman scharfe Chilisauce für
Kimchi) - **2 Prisen** Koriander, gemahlen - **2 Prisen**
Kreuzkümmel, gemahlen - **2 Prisen** Kurkuma,
gemahlen
Die Erbsen zufügen und weitere ca. 5 Minuten
garen. Die Flüssigkeit sollte verdampft sein.
Korianderblättchen fein schneiden und
untermischen, die Füllung mit den Gewürzen
abschmecken.

Schritt 3

Zum Bestreuen:

275 g Blätterteig (alternativ: Quiche- oder
Tarteteig aus dem Kühlregal) - **1** Eigelb - **1 EL**
Sesam - **1 EL** Chiliflocken
Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech
mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig entrollen
und in 15 (je nach Teigsorte) gleich grosse
Quadrate schneiden. Ca. 1 kleinen TL der Füllung in
die Mitte jedes Quadrats setzen und den Teig zu

einem Dreieck falten. Alternativ: 4 Kreise à ca. 12 cm Ø ausschneiden und diese halbieren. Den restlichen Teig zu 2 weiteren Kreisen zusammenlegen und ebenfalls halbieren. Die Teighälften zu „Tüten“ formen, ca. 1 kleinen TL Füllung hineingeben und den oberen Rand gut verschliessen. Die Samosas auf dem Backblech verteilen. Eigelb verquirlen, Samosas damit bestreichen, mit Sesam und Chiliflocken bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die Samosas schmecken heiss oder kalt gleichermassen lecker.