



Indische Samosas mit Kichererbsen-Curry-Füllung und Mangochutney



Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	2 EL
Mango, tiefgefroren	500 g
Brauner Zucker	2 EL
Wasser	300 ml
Salz	
Currypulver	
Strauchtomaten	3 St.
Kichererbsen	400 g
Zimt	
Kreuzkümmel	
Sesam, geröstet	2 EL
Weizenmehl, Type 405	280 g
Frittieröl	500 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Kartoffelstampfer, Nudelholz

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ca. 1 Min. anbraten. Mango zugeben, mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen. Mit 150 ml Wasser ablöschen, mit Salz und Currypulver würzen und auf kleiner Stufe ca. 15 Min. köcheln, bis das Fruchtfleisch zerfällt.
2. Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen. In einem Topf Kichererbsen, Tomatenwürfel, Currypulver, Zimt, Kreuzkümmel und gerösteten Sesam mit einem Kartoffelstampfer zu einer groben Paste stampfen. Mit Salz abschmecken.
3. In einer Schüssel Mehl, 1 TL Salz, 2 EL Öl und 125 ml warmes Wasser glatt verkneten. Teig 5 Min. kräftig kneten, bis er geschmeidig ist. In 12 Portionen teilen, zu Kugeln rollen und diese jeweils auf wenig Mehl zu einem Kreis (15 cm Ø) ausrollen.
4. Kreise halbieren und je 1 EL Füllung auf den Hälften verteilen. Ränder dünn mit Wasser bestreichen und Teig darüber zu dreieckigen Samosas falten, die Öffnungen gut verschließen und festdrücken. Auf einen mit Mehl bestäubten Teller legen, bis alle Samosas vorbereitet sind.
5. Öl zum Frittieren in einem kleinen Wok oder einer Pfanne erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel Blasen aufsteigen. Samosas darin portionsweise ca.

3 Min. unter Wenden goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und heiß oder lauwarm mit Mangochutney servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es feurig mag, kann das Mangochutney zusätzlich mit Chiliflocken würzen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	556 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	31 g