



Samosas mit Kokos-Linsen-Füllung



Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
👉 1h

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Öl	3 EL
Linsen, rot	75 g
Kokosnussmilch	100 ml
Gemüsebrühe	150 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mango	0.5 St.
Weizenmehl, Type 405	150 g
Wasser	60 ml
Sonnenblumenöl	800 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 1 Min. glasig anschwitzen. Linsen zugeben, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 8 Min. garen.
2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Zu den Linsen geben und weitere ca. 2–3 Min. weich garen. Abschmecken und abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel Mehl, Salz, 2 EL Öl und lauwarmes Wasser ca. 3–4 Min. zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. In 8 Portionen teilen und nacheinander auf wenig Mehl rund (ca. 20 cm Durchmesser) ausrollen. Kreise halbieren und jeweils ca. 2 TL Füllung daraufsetzen. Teigränder dünn mit Wasser bepinseln und so über die Füllung schlagen, dass Dreiecke entstehen. Nähte gut festdrücken.
4. In einer Pfanne oder einem Wok Öl etwa 3 Finger hoch auf hoher Stufe erhitzen, bis an einem hineingehaltenen Holzlöffel kleine Blasen aufsteigen. Samosas portionsweise darin ca. 1–2 Min. auf jeder Seite knusprig und leicht braun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß oder lauwarm servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt ein [Mango-Chutney](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	506 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	29 g