

Käse-Zitsi-Momos mit Suppe



Naturschutz
TIERPARK
Görlitz-Zgorzelec



Käse-Zitsi-Momos mit Suppe

Zutaten für 6 Momos:

- 500g Vollkornmehl / 300g Gersten- und 200g Weizenmehl
- 300g Mozzarella / Ricotta
- 100g Feta
- 750g Spinat
- 1 Bund Stangensellerie
- 100g Parmesan
- 1/2 Zitrone
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 große Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Frühlingszwiebeln
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Bund frischer Koriander



- 1) Mehl mit Wasser zu einem nicht zu harten, glatten und festen Teig kneten.
- 2) Für die Füllung Spinat in schmale Streifen schneiden, Korianderblätter klein hacken, Ingwer und Frühlingszwiebeln fein hacken, Mozzarella klein schneiden, Feta zerbröseln, Parmesan reiben. Alles zusammen mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Teig in 6 Teile schneiden, dünn ausrollen und mit einer Tasse Kreise ausstechen. 1 TL Füllung in die Mitte des Teiges geben, zusammenklappen und gut schließen. Rundum mit etwas Mehl bestreuen.
- 4) In einem Topf Öl erhitzen. Ingwer und Knoblauch dünsten und mit Wasser aufgießen. Gemüse in schmale Streifen schneiden und zugeben. 10-15 Minuten köcheln lassen. Alles durch ein Sieb geben, Suppe auffangen und das gekochte Gemüse wegstellen.
- 5) Suppe erneut aufkochen, Momos zugeben und kochen lassen, bis sie oben schwimmen. Nach Belieben mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Korianderstielen abschmecken.
- 6) In Schalen servieren, frisch gehackte Frühlingszwiebel darüber streuen. Das Gemüse wird extra dazu gereicht.