

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 09. Juni 2026** ▪
ChampionsWeek ▪ "Streetfood aus aller Welt" mit Zora Klipp



Tina Konietzka

Nepal: Mixed Momo mit dreierlei Füllung, Golbeda ko Achar und Chili-Öl

Zutaten für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Mehl, Type 405
 1 Prise Salz

Das Mehl, Salz und 140 ml lauwarmes Wasser in eine Küchenmaschine geben und kneten bis ein glatter Teig entsteht. In Frischhaltefolie wickeln und mindestens 10-15 Minuten ruhen lassen.

Für die Schweinehackfleisch-

Füllung:

200 g nicht zu mageres Schweinehackfleisch
 ¼ weißer Spitzkohl
 2-3 Frühlingszwiebeln
 1 Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 2 cm Ingwer
 1-2 grüne Chilischote
 2 EL Sojasauce
 5 EL Schweinefond, alternativ Bratenfond
 1 EL Senföl
 1 TL geröstetes Sesamöl
 1 Bund Koriander
 1 TL rote Chiliflocken
 3 TL gemahlener Kreuzkümmel
 2 TL Garam Masala
 ¼ TL gemahlener Kurkuma
 2 TL gemahlener Szechuanpfeffer
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spitzkohl putzen und sehr fein schneiden. Leicht salzen und nach einigen Minuten gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen und mit Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit vorbereiteten Zutaten vermengen. Senföl zugeben. Masse mit Sojasauce, Schweinefond, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Garam Masala, Kurkuma, Szechuanpfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Masse mehrere Minuten kräftig verrühren und leicht kneten, bis sie eine geschmeidige, leicht klebrige Konsistenz entwickelt. Bis zur Weiterverarbeitung kühl lagern.

Für die Rinderhackfleisch-Füllung:

200 g Rinderhackfleisch
 2-3 Frühlingszwiebeln
 1 rote Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 2 cm Ingwer
 1-2 grüne Chilischoten
 5 EL Rinderfond
 1 EL Senföl
 1 TL geröstetes Sesamöl
 1 Bund Koriander
 1 TL rote Chiliflocken

Zwiebel abziehen und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein reiben. Frühlingszwiebeln putzen und mit Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein schneiden.

Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit vorbereiteten Zutaten vermengen. Senföl zugeben. Masse mit Rinderfond, Sesamöl, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Garam Masala, Kurkuma und Salz würzen und die Masse mehrere Minuten kräftig verrühren und leicht kneten, bis sie eine geschmeidige, leicht klebrige Konsistenz entwickelt. Mit Szechuanpfeffer abschmecken. Bis zur Weiterverarbeitung kühl lagern.

3 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Garam Masala
¼ TL gemahlener Kurkuma
2 TL gemahlener Szechuanpfeffer
Salz, aus der Mühle

Für die vegetarische Füllung:

200 g Weißkohl
2 Karotten
3-4 Frühlingszwiebeln
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
1-2 grüne Chilischoten
2 EL Gemüsefond
1 EL Senföl
1 Bund Koriander
1 TL rote Chiliflocken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißkohl sehr fein schneiden, leicht salzen und einige Minuten ziehen lassen. Dann gründlich ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Karotte schälen und fein reiben. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein reiben.

Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Chili fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein schneiden.

Weißkohl mit Karotte, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln, Chili, Koriander und Senföl vermengen. Masse mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls etwas Wasser zu geben, damit die Masse saftig bleibt. Alles gründlich vermengen, bis eine leicht gebundene, saftige Konsistenz entsteht. Die fertige Masse sollte saftig, aromatisch und gut verbunden sein, jedoch nicht wässrig. Bis zur Weiterverarbeitung kühl lagern.

Für die Fertigstellung:

Den Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen. In die Mitte jeweils etwas Füllung geben. Die Kreise zu runden Momo kreisförmig zusammenfallen und die Ränder gut andrücken. Die Momo in einen Dampfbambusaufsatz legen und im Dampf 10-15 Minuten garen.

Für die Golbeda ko Achar:

3 große Tomaten
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 cm Ingwer
1-2 grüne Chilischoten
1 Zitrone, Saft
1 Limette, Saft
10 EL geröstetes Sesamöl
2 EL Erdnüsse
2 EL weißer Sesam
1 Bund Koriander
1 TL rote Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlener Kurkuma
½ TL gemahlener Szechuanpfeffer
Salz, aus der Mühle

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebeln fein schneiden, Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Tomaten grob schneiden. Chili hacken.

Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Dann Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und ebenfalls kurz mitbraten. Danach Tomaten zugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Tomaten weich sind und leicht zerfallen.

Erdnüsse und Sesam in einer trockenen Pfanne rösten.

Tomaten-Masse mit Zitronen- und Limettensaft, Sesam, Erdnüssen und frischem Koriander in einen Mixer geben und pürieren. Es soll eine leicht stückige Konsistenz entstehen. Danach mit den Gewürzen abschmecken und optional noch durch ein Sieb passieren.

Für das Chili-Öl:

3 Knoblauchzehen
300 ml geröstetes Sesamöl
5 TL Chiliflocken
Salz, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch und Chiliflocken in eine hitzebeständige Schüssel geben.

Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen, bis es heiß ist (nicht rauchend). Das heiße Öl über die Knoblauch-Chili-Mischung geben, sodass die Gewürze sofort anfangen zu sizzeln. Kurz ziehen lassen und mit einer Prise Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.