

Mongolische Buuds (Gedämpfte Teigtaschen mit Fleisch) für zwei Personen

Füllung:

- 300 g Hackfleisch (Traditionell wird Schaffleisch verwendet. Andere Fleischsorten sind ebenfalls möglich. Für Mongolen ist stark fetthaltiges Fleisch gutes Fleisch.)
- 1 Zwiebel - klein schneiden
- Gewürze für das Hackfleisch – je nach Belieben
- Salz
- Pfeffer
- Wasser

Teig:

- 250 gr Mehl
- 1,5 dl Wasser

Vorbereitung für Füllung:

- Hackfleisch und gehackte Zwiebeln mischen, salzen und würzen.
- So viel Wasser dazu geben, bis die Masse geschmeidig zu verarbeiten ist.

Zubereitung des Teiges:

- Mehl und Wasser zu einem festen Teig kneten und ca. 15 min stehen lassen
- Den Teig in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden, die Streifen rollen.
- Die Rollen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden, die Stücke mit dem Finger flachdrücken

Herstellung der Teigtaschen:

- Die flachgedrückten Teigstücke in Plätzchen von ca. 7 cm Durchmesser ausrollen, so dass die Mitte etwas dicker bleibt.
- Immer nur so viele Plätzchen ausrollen wie innerhalb von ein paar Minuten weiterverarbeitet werden. Wenn der ausgerollte Teig antrocknet, wird das Schliessen der Teigtaschen schwierig.
- Jeweils ein Teigplätzchen in die offene Hand legen und ca. 1 Ess-Löffel Fleisch in die Mitte geben.
- Auf einer Seite den Rand zusammenfalten, und mit den Fingerspitzen zusammendrücken.
- Neben der zusammengedrückten Stelle eine weitere Falte bilden, und etwas nach aussen versetzt ebenfalls festdrücken.
- Auf die gleiche Weise fortfahren, und dabei das ganze Buuds laufend drehen.
- Am Ende ist ein Ring entstanden, welcher einen kleinen Beutel aus Teig oben zusammenhält.
- In der Mitte bleibt eine kleine Öffnung.

Der Garvorgang :

Die fertigen Buuds werden ohne Druck im Dampf gegart. Ideal ist dazu ist ein spezieller Topf (Dampftopf) mit Siebeinlagen. Es gibt aber auch Siebeinlagen für normale Kochtöpfe.

- Dampfsiebe einölen, oder die Unterseite jedes Buuds kurz in Öl tauchen.
- Auf Dampfsieb legen, möglichst ohne gegenseitige Berührung.
- Ausreichend Wasser in den unteren Teil des Topfes füllen.
- Siebe einsetzen, Topf schliessen, und während des Garens möglichst nicht mehr öffnen.
- ca. 15 min garen lassen (kochen).
- Nach dem Garvorgang den Topf öffnen, und z.B. mit einem Küchenbrettchen frische Luft an die Buuds wedeln. Dadurch erhalten sie ein glänzendes Aussehen, und eine besonders appetitliche, leicht rötliche Färbung.

Serviervorschläge:

Zusammen mit einer Gemüsebeilage oder mit Salat.

