Kochen

Rezept von Sören Anders aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 24.06.2026

Vegetarische Teigtaschen mit Erbsenpüree (Samosas) Für 4 Personen

Zutaten
Für die Teigtaschen und die Kartoffelfüllung
300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
etwas Salz
1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
700 ml neutrales Öl (zum Frittieren)
1 TL Garam Masala
150 g frische Erbsen, ersatzweise TK
4 Stiele Minze
etwas Pfeffer

Außerdem
24 Blätter Filoteig (30 x 30 cm)

Für die Füllung mit Linsen
300 g Linsen, rot
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
200 g Champignons
200 g Kräuterseitlinge
4 EL Rosinen
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
2 Prisen Zimtpulver
2 TL Kurkuma
100 g Mandeln, gehackt
400 ml Gemüsefond
etwas Salz
etwas Pfeffer

Für das Erbsenpüree
600 g Erbsen (frisch oder TK)
etwas Salz
1 EL Olivenöl
etwas Pfeffer aus der Mühle
60 g Butter
150 g Sahne

Für den Joghurt-Dip
1 Bio-Limette
200 g Joghurt, 3,5% Fett
etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung
1. **Für die Teigtaschen** Kartoffeln waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und noch warm pellen.
2. Kartoffeln in 5 mm große Würfel schneiden.
3. Zwiebel fein würfeln.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten glasig dünsten. Garam Masala einrühren, 1 Minuten rösten. Vom Herd nehmen, Erbsen unterheben, abkühlen lassen.
5. Minzblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden, mit den Kartoffelwürfeln zu den Erbsen geben und vorsichtig mischen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. **Für die Linsenfüllung** die Linsen nach Anleitung zubereiten. Anschließend gut auskühlen lassen.
8. Schalotte, Knoblauchzehe und Chilischote in Würfel schneiden. Champignons und Kräuterseitlinge putzen und ebenfalls in Würfel schneiden.
9. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Chili glasig anschwitzen. Pilze hinzugeben und 3-4 Min. braten. Rosinen hinzugeben. Mit Kreuzkümmel, Zimt und Kurkuma würzen.
10. Die Hälfte der Linsen pürieren. Zusammen mit den restlichen Linsen, den gebratenen Pilzen sowie den Mandeln vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. **Für das Erbsenpüree** die Erbsen in einem Topf mit kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
12. In der Zwischenzeit **für das Erbsenpüree** Butter und Sahne in einen Topf geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Die Erbsen zugeben und fein pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken.
14. **Für die Teigtaschen** Öl im Topf auf 170 Grad erhitzen (Thermometer benutzen!). Inzwischen ein Filoteig-Blatt mit etwas Wasser bepinseln, mit einem weiteren Teigblatt deckungsgleich belegen, leicht andrücken und längs in 3 Streifen (à 10 cm Breite) schneiden. Auf ein Ende der schmalen Seite 1 El Füllung geben. Eine Teigspitze über der Füllung zur langen Seite klappen, sodass ein Dreieck entsteht. Diese dreieckige Form fortführen, bis die ganze Teigbahn zu einem Dreieck zusammengelegt ist. Vorgang mit restlichen Teigblättern wiederholen, bis alle Teigtaschen hergestellt sind. Teigtaschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
15. Teigoberfläche mit etwas Wasser einpinseln.
16.Teigtaschen portionsweise im heißen Öl 2–3 Minuten goldbraun frittieren, mit der Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
17. **Für den Joghurt-Dip** Limette heiß waschen, trockenreiben und die Schale fein abreiben. Limettensaft auspressen. Alles miteinander verrühren.
18. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kaltstellen.
19. Das Erbsenpüree in der Tellermitte anrichten, darauf die Teigtaschen geben und Joghurtdip dazu reichen.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:
https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-vegetarische-teigtaschen-mit-erbsenpueree-samosas-100.html

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.