

# Samosas mit Kartoffeln und Erbsen

Gesamtzeit **50 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.830 kJ / 680 kcal**

Fett: **40,5 g** Eiweiß: **14,5 g**  
Kohlenhydrate: **61 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**100 g** mehligkochende  
Kartoffeln  
**1** kleine Möhre  
**1** kleine Zwiebel  
**1 TL** Pflanzenöl  
**3 EL** Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
**1 TL** Zitronensaft  
**70 g** TK-Erbsen  
Einige  
Korianderblättchen  
(alternativ: glatte  
Petersilie)  
**2 Prisen** Chiliflocken (alternativ: ½  
TL Kikkoman scharfe  
Chilisauce für Kimchi)  
**2 Prisen** Koriander, gemahlen  
**2 Prisen** Kreuzkümmel, gemahlen  
**2 Prisen** Kurkuma, gemahlen  
**275 g** Blätterteig (alternativ:  
Quiche- oder Tarteteig  
aus dem Kühlregal)  
**1** Eigelb  
**Zum Bestreuen:**  
**1 EL** Sesam  
**1 EL** Chiliflocken

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**100 g** mehligkochende Kartoffeln - **1** kleine Möhre  
- **1** kleine Zwiebel - **1 TL** Pflanzenöl - **3 EL**  
Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 TL**  
Zitronensaft  
Kartoffeln und Möhre schälen, waschen, mit der  
Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in  
erhitztem Öl anbraten. Mit Kikkoman Sojasauce,  
Zitronensaft und ca. 3 EL Wasser ablöschen. Offen  
ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig  
umrühren.

### Schritt 2

**70 g** TK-Erbsen - Einige Korianderblättchen  
(alternativ: glatte Petersilie) - **2 Prisen** Chiliflocken  
(alternativ: ½ TL Kikkoman scharfe Chilisauce für  
Kimchi) - **2 Prisen** Koriander, gemahlen - **2 Prisen**  
Kreuzkümmel, gemahlen - **2 Prisen** Kurkuma,  
gemahlen  
Die Erbsen zufügen und weitere ca. 5 Min. garen.  
Die Flüssigkeit sollte verdampft sein.  
Korianderblättchen fein schneiden und  
untermischen, die Füllung mit den Gewürzen  
abschmecken.

### Schritt 3

**275 g** Blätterteig (alternativ: Quiche- oder  
Tarteteig aus dem Kühlregal) - **1** Eigelb - **1 EL**  
Sesam - **1 EL** Chiliflocken  
Backofen auf 200 °C vorheizen und ein Backblech  
mit Backpapier auslegen. Den Blätterteig entrollen  
und in 15 (je nach Teigsorte) gleich große Quadrate  
schneiden. Ca. 1 kleinen TL der Füllung in die Mitte  
jedes Quadrats setzen und den Teig zu einem  
Dreieck falten. Alternativ: 4 Kreise à ca. 12 cm Ø

ausschneiden und diese halbieren. Den restlichen Teig zu 2 weiteren Kreisen zusammenlegen und ebenfalls halbieren. Die Teighälften zu „Tüten“ formen, ca. 1 kleinen TL Füllung hineingeben und den oberen Rand gut verschließen. Die Samosas auf dem Backblech verteilen. Eigelb verquirlen, Samosas damit bestreichen, mit Sesam und Chiliflocken bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Die Samosas schmecken heiß oder kalt gleichermaßen lecker.