RUSSISCHE PELMENI

ZUTATEN (für 4 Personen)

TEIG

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 2-4 EL Wasser
- 1 Prise Salz

FÜLLUNG

- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Wasser
- Salz und Pfeffer

AUSSERDEM

- 1 Eiweiß
- 2000 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 200 g Schmand
- ½ Bund gehackte Petersilie

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 231 kcal
- 10 g Eiweiß
- 13 g Fett
- 19 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 60 Minuten
(plus 20 Minuten Ruhezeit)

ZUBEREITUNG

1. Für den Nudelteig in einer großen Schüssel Mehl, Ei, Wasser und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und mit einem Handtuch abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und beides fein hacken. Mit dem Hackfleisch verkneten, Wasser dazu geben und noch einmal gut durchkneten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Nudelteig dünn ausrollen und mit einem runden Ausstecher oder einem Glas Kreise ausstechen (ca. 6 cm Durchmesser). Mit einem Teelöffel jeweils etwas Hackfleischmasse auf den Kreis geben, die Ränder mit Eiweiß bestreichen und umklappen. Den Rand gut andrücken und die Ecken zusammenkleben.
4. Das Wasser mit dem Salz und den Lorbeerblättern aufkochen. Die Pelmeni in mehreren Portionen jeweils etwa 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.
5. Die Pelmeni mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit Schmand servieren.

Reiser Rät

Sie können den Schmand auch durch zerlassene Butter oder saure Sahne ersetzen, statt Petersilie schmeckt auch Schnittlauch oder Dill sehr gut zu den Pelmeni.

XXXLutz MEIN MÖBELHAUS.