

Ninas Khinkali



*Essen
kocht!*

Dazu brauchst du:

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

TEIG

250 g Mehl
1 Teelöffel Salz
100 ml Wasser

FÜLLUNG

850 g Hackfleisch/ Feta (vegetarisch)/ Pilze
(vegan)
100 ml Wasser
1 Zwiebel
1 Esslöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Pfeffer
1 Bund Koriander
1 Teelöffel Dzira (georgisches Gewürz -
falls vorhanden)

ZUBEHÖR

Großer Kochtopf
Eine große Schüssel
Messer und Schneidebrett/ Mixer
großes Glas
Nudelholz
Kelle

Zubereitung:

FÜLLUNG MIT FLEISCH

den Koriander und die Zwiebel entweder mit einem Messer ganz klein schneiden oder in einem Küchenmixer zerkleinern und danach mit dem Hackfleisch vermischen. Danach Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Dzira (falls vorhanden) dazu geben. Nun 100 ml Wasser dazu und alles gut mit den Händen zu einer Masse verkneten.

VEGETARISCHE/ VEGANE VARIANTE

Feta oder Pilze klein schneiden und mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Dzira (falls vorhanden) vermischen. Nun alles gut mit den Händen zu einer Masse verkneten.

TEIG

Salz, Mehl und Wasser in eine Schüssel geben und mit den Händen gut vermischen bis eine feste Teigmasse entstanden ist.

Dann etwas Mehl auf die Arbeitsplatte geben und den Teig 1-2 Minuten kneten. Danach den Teig mit einem Nudelholz 1-2 cm dick ausrollen.

KHINKALI KOCHEN

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und einen Esslöffel Salz hinzugeben.

Während das Wasser kocht mit der Kante eines Glases den Teig rund ausstechen und dann mit dem Nudelholz ca. 0,5 cm dünn ausrollen. Anschließend einen Esslöffel Füllung in die Mitte der Teigtaschen geben.

Um die Khinkali zu falten, mit einer Hand mit Zeigefinger und Daumen den Teig an der Kante festhalten und mit der anderen Hand ebenfalls mit Zeigefinger und Daumen an der Kante entlang in gleichen Abständen dagegen pressen. Sobald die Teigtasche geschlossen ist, das obere Ende leicht zusammenpressen und drehen, damit die Füllung gut eingepackt ist. Nun die Khinkali langsam in das kochende Wasser gleiten lassen und für 10-15 Minuten kochen lassen (je nach Dicke des Teiges)

Die Khinkali sind fertig wenn sie im Topf oben schwimmen. Mit einer Kelle vorsichtig aus dem Topf nehmen und mit Pfeffer würzen.

Wir wünschen guten Appetit!

Alle Rezepte zum Nachkochen findet ihr
unter www.kd11-13.org/essen-kocht



KD 11/13

Zentrum für Kooperation
und Inklusion