



Tag der Ernährung



© Foto: Zulpa Besaeva

■ Tschetschenien

Gefüllte Maismehltaschen

Von Zulpa Besaeva

DER BÄRLAUCH ist in der tschetschenischen Küche sehr beliebt. In vielen traditionellen Gerichten ist er zu finden, so auch hier. Diese mit Bärlauch und Feta-Käse gefüllten Maismehltaschen können als schmackhafte Beilage zu einem Hauptgericht oder selbst auch als Hauptgericht gegessen werden.

Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Maismehl
- heißes Wasser
- Salz

Für die Füllung:

- 300 g Bärlauch
- 200 g Feta-Käse

Zubereitung:

1. Für den Teig das Maismehl, eine Prise Salz und Wasser zusammenmixen.
2. Für die Füllung den Bärlauch klein schneiden und den Feta-Käse zerreiben.
3. Die Füllung in die Maismehltaschen geben, die Öffnung zudrücken und die Taschen 15 Minuten in heißem Wasser kochen lassen.
4. Die fertigen Maismehltaschen mit Schmand oder saurer Sahne genießen.

Приятного аппетита

Гоза яййла ахь

Guten Appetit

wünscht Zulpa Besaeva.