



Sambusa mit Kichererbsen und Minze oder Rindfleisch

Die ursprünglich aus dem Orient stammenden feinen Teigtaschen finden in Tansania viele Fans. Ob man sie als feine Vorspeise oder als Hauptgericht mit Salat serviert, sie sind einfach nur lecker.

Einkaufsliste für Kichererbsenfüllung

- 1 kleine Zwiebel, grob hacken
- 250g gekochte Kichererbsen
- 3 EL frische Minze, fein gehackt
- 1 Handvoll junge Spinatblätter, fein hacken
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
Salz, Pfeffer nach Belieben
- 1 Ei
- Frittieröl



Einkaufsliste für Fleischfüllung

- 500g Rindshackfleisch
- 2 rote Zwiebeln, fein hacken
- 3-4 Frühlingszwiebeln, fein hacken
- 1 TL Salz
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ -1 TL Pfeffer

Zubereitung

Teig: Alle Zutaten gut mischen und kühl stellen.

- 300 g Mehl
- ¾ TL Salz
- 1.5 dl Wasser
- 1 EL Öl.

Füllung mit Kichererbsen

1. Die Zwiebel schälen und grob hacken und
2. mit 100 g Kichererbsen, Minze und Spinat pürieren und in Schüssel geben.
3. Mit den restlichen Kichererbsen mischen und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

Füllung mit Fleisch

1. Zwiebeln möglichst fein hacken.
2. Etwas Öl in die beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Das Hackfleisch dazu geben und unter Rühren anbraten, bis das Fleisch dunkler wird. Gründlich umrühren, damit das Fleisch feinkörniger wird.
3. Zwiebel dazugeben und noch etwas weiter braten.
4. Salzen und pfeffern.

Füllen und falten

1. Teig dünn auswallen und in Streifen von ca. 7cm schneiden.
 2. Einen gehäuften TL Füllung am untersten Ende des Teigstreifens hinzufügen.
 3. Das Blatt zu einem Dreieck falten. Diesen Vorgang einige Male wiederholen.
 4. Den Teig mit etwas Eiweiss abdichten. Sorgfältig flachdrücken.
- Mit einem verquirlten Ei bestreichen. Je nach Geschmack mit Sesam bestreuen.

Backen oder frittieren

Normalerweise werden die Sambusas frittiert. Die Sambusas bei mittlerer Hitze auf jeder Seite goldbraun (ca. 2-3 Minuten pro Seite) backen. Mit Küchenzange herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Alternativ können die Sambusas im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen gebacken werden.

Dazu passen Raita, Pilipili-Sauce (sehr scharf) oder Guacamole zum dippen.