



# Mongolische Buuz

## gedämpfte Teigtaschen

### Zutaten:

Für den Teig:

Mehl – 1 kg

Salz – 1 Teelöffel

warmes Wasser – 400–450 ml

Für die Füllung:

Rindfleisch – 500 g

Lammfleisch – 500 g

(oder nur Rindfleisch)

Zwiebel – 2 Stück

Knoblauch – 3–4 Zehen

Salz – 1 Esslöffel

Schwarzer Pfeffer – ½

Kümmel, Wasser

### Zubereitung:

Teig vorbereiten:

1. Salz im warmen Wasser auflösen.
2. Nach und nach Mehl hinzufügen und zu einem festen, aber elastischen Teig kneten.
3. Den Teig 20 bis 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Füllung zubereiten:

1. Das gemischte Fleisch in eine große Schüssel geben.
2. Zwiebel und Knoblauch schneiden und hinzufügen.
3. Salz, Pfeffer und Wasser dazugeben und gut mischen, bis eine gleichmäßige, saftige Masse entsteht.

Buuz formen:

1. Den Teig in kleine Stücke teilen und zu Kugeln rollen.
2. Jede Kugel rund ausrollen – in der Mitte etwas dicker, am Rand dünner.
3. Einen Löffel Füllung in die Mitte geben und den Rand kunstvoll zusammendrücken, sodass eine geschlossene Tasche entsteht.

Dämpfen:

1. Den Boden des Dampfgarers leicht einfetten (damit sie nicht kleben).
2. Die Buuz mit etwas Abstand zueinander hineinlegen.
3. Über kochendem Wasser 15 bis 20 Minuten dämpfen.
4. Danach vorsichtig herausnehmen und heiß servieren.

**Rezept und Foto wurden von Handaa zur Verfügung gestellt.**

**Interkultureller Kochabend “Genuss mit Vielfalt”**

Amt der Bgld. Landesregierung, Referat Integration und ältere Generation,  
Europaplatz 1, 7000 Eisenstadt.