

Meat bzw. Veggie Pie - ein Rezept aus Ghana

Zutaten für 4 Personen (8 Pies):

Teig:

150 ml Milch
150 ml Wasser
500 g Mehl
1/4 Würfel frische Hefe
1 EL Butter
1 Ei
1 TL Muskatnuss
1 Prise Salz



Füllung für Meat Pies:

1 rote Zwiebel
300 g Fleisch nach Wahl, z. B. Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer

oder alternativ:

Füllung für Veggie Pies:

1 rote Zwiebel
Gemüse nach Wahl, z.B. 3 Karotten, 1 Paprika
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Kurkuma, Ingwer

Zubereitung:

1. Löse die Hefe in lauwarmem Wasser auf und mixe sie mit einem Handrührgerät mit den restlichen Zutaten für den Teig. Dann für eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit gibst du die Zutaten für die Füllung in eine Pfanne mit Öl, brätst sie an, gibst sie in eine Schüssel und lässt sie abkühlen.
3. Nachdem der Teig gegangen ist, den Teig nochmals kneten und in 8 gleich große Stücke teilen und diese zu Kugeln rollen.
4. Die Teigkugeln ausrollen, die Füllung mit einem Löffel hineingeben, dann zuklappen. Mit einer Gabel die Teigtasche schließen, indem du die Gabel am Rand der Teigtasche reindrückst.
5. Gib dann die Pies ab in die Fritteuse. Alternativ kannst du die Pies auch in einer Pfanne mit Öl braten.