

Abo **Tibetischer Fingerfood**

Hier entstehen kleine Kunstwerke aus Teig

Im Restaurant Tibetasia in Zürich sind Momos Hausspezialität. Wie die Teigtaschen am besten gelingen, zeigen die Mitarbeiter gleich selbst.

Michael Lütscher

Publiziert: 28.08.2023, 16:00

🔄 Aktualisiert: 28.08.2023, 22:06



Möchten Sie weiterlesen? Wie wäre es mit einem Probeabo?

Das Team um Tenzing Wangra (ganz links), den Chef des «Tibetasia»: Mohammed Pathan, Dhondup Khangrutsang, Tsephel Dimetsang, Chemey Kelsang Andütsang und Pommy Berquier (v. l.).

Foto: Lukas Lienhard

Dieser Artikel stammt aus der Schweizer Familie

Ein Päckli aus Teig. Gedämpft, in runder oder halbmondartiger Form. Gefüllt mit Fleisch oder mit Spinat und Käse. Das ist ein Momo.

Es ist in der Schweiz seit wenigen Jahren ziemlich in Mode. Zu finden ist es an den Streetfood-Festivals, die in vielen Städten im Sommerhalbjahr stattfinden, in Take-away-Lokalen und natürlich in Spezialitätenrestaurants mit tibetischem Hintergrund wie dem «Tibetasia» in Zürich. Denn aus dem Hochgebirgsland in Zentralasien stammen die Momos. Das Prinzip der Momos ist das gleiche wie das der chinesischen Wan Tan, der lateinamerikanischen Empanadas oder des gutschweizerischen Chräppli. Ein Momo ist eine gefüllte Teigtasche. Es ist etwas, das man von Hand isst. Auf Neudeutsch Fingerfood.

Tenzing Wangra ist stolz auf seine Momos. Aus zwei Gründen. «Wir füllen sie, wie in Tibet üblich, mit Yakfleisch», sagt der Chef des «Tibetasia» in Zürich. Und: Sein Lokal war eines der ersten, die die Spezialität in der Schweiz anboten. Das war vor rund 35 Jahren, als die Tante von Wangras Frau Yangchen Wangra-Netsang damals noch in einem kleinen Laden im Kreis 3 tibetische Spezialitäten zu verkaufen begann, darunter eben Momos.



Beglückt Zürich mit Momos: «Tibetasia»-Inhaber Tenzing Wangra.
Foto: Lukas Lienhard

Inzwischen befindet sich das «Tibetasia» im Kreis 5. In der kleinen Küche des Restaurants produziert Koch Tsephel Dimetsang, 47, die Momos von Hand. Er vermennt gehacktes Brust- und Schulterfleisch vom Yak mit Knoblauch und Frühlingszwiebeln, beides fein geschnitten, sowie Sojasauce.

Er knetet Weizenmehl, Wasser und Salz zum glatten Teig. Den lässt er eine halbe Stunde stehen, ehe er baumnussgrosse Stücke davon abreisst. Diese wallt er mit einer schlanken Holzrolle aus. Dann legt er die Plätzchen, eines nach dem anderen, in seine linke Hand, schöpft mit einem Teelöffel ein Häufchen Hackfleisch darauf und formt das Ganze mit der Rechten blitzschnell zum Päckchen. Damit aus den kreisrunden Mini Teigfladen formschöne Momos werden, muss er den Teig um die Füllung herum fächerartig falten.



1 / 3

Vom Teig reisst Tsephel Dimetsang baumnussgrosse Stücke ab und wallt sie mit einem Holzstab zu kleinen Rondellen aus.

Foto: Lukas Lienhard

Es fällt schwer, genau nachzuvollziehen, wie Dimetsang die Momos formt – so schnell tut er dies. Doch er relativiert: «Normalerweise bin ich schneller. Damit es für den Fotografen einfacher ist, habe ich etwas langsamer gemacht als üblich», sagt der aus Tibet stammende Koch, der schon zehn Jahre im «Tibetasia» arbeitet. An einem Tag formt er zusam-

men mit seinen Küchenkollegen bis zu 2500 Momos, wofür sie mehrmals einen neuen Teig kneten.

«Momos wurden in Tibet ursprünglich zu besonderen Anlässen zubereitet»

Tenzing Wangra

Dimetsang holt Dampfsiebe aus Blech hervor, füllt sie mit Momos, stapelt sie aufeinander, stellt sie in eine Pfanne auf dem Herd, in die er Wasser giesst. Nach 15 bis 20 Minuten im Dampf sind die Teigtaschen gar. «Es ist so weit, wenn sie nicht mehr glänzen», sagt Tenzing Wangra.

Serviert werden die Momos mit ihren blütenartigen Teigkronen in hübschen Bambussieben, drapiert auf leuchtend grünen Salatblättern oder mit Gurkenscheiben. Das wirkt attraktiv, fast etwas festlich. «Momos wurden in Tibet ursprünglich zu besonderen Anlässen zubereitet», sagt Wangra. «Sie zu machen, ist ja nicht ganz einfach.» Wangra, 54, stammt aus einer einst wohlhabenden Familie im Südosten Tibets.



Im «Tibetasia» werden die Momos – hier die mit Yakfleisch gefüllten – mit vielen verschiedenen Beilagen serviert.

Foto: Lukas Lienhard

Geboren und aufgewachsen ist er allerdings in Indien, denn seine Eltern und Grosseltern flüchteten Ende der 1950er-Jahre aus Tibet, nachdem die Volksrepublik China das riesige Land besetzt und annektiert hatte. Das alte Tibet betrachtet er nüchtern. «Es war eine feudale Gesellschaft. Die Leute auf

dem Land waren sehr arm.» Sie waren so sehr mit dem Überleben beschäftigt, dass sie sich kaum die Mühe machten, Momos zuzubereiten, vermutet Wangra.

Leichte Anpassungen

Möglicherweise wurde für den Teig früher Gerstenmehl verwendet, denn dieses Getreide gedieh im kargen Hochland besser und damit häufiger als Weizen. Sicher aber wurde die Füllung mit Yakfleisch zubereitet. Die zottigen Wiederkäuer lieferten in der ländlichen Gesellschaft vieles – Milch, Fleisch, Leder und Wolle.

Für Wangra steht es deshalb ausser Frage, dass in ein Momo Yakfleisch gehört. Und weil in den Schweizer Alpen mittlerweile Hunderte dieser Tiere grasen, lässt sich sagen: Yakfleisch ist heute auch in der Schweiz ein regionales Produkt. Wangra bezieht das Fleisch beim Bauern Adrian Regli in Andermatt UR.

Als Alternative bietet das «Tibetasia» die Momos auch mit Rindfleischfüllung an, die etwas weniger prägnant schmeckt. Zur Unterscheidung werden diese halbmondartig geformt. Es gibt aber auch vegetarische Momos, gefüllt mit Spinat und Käse. «In der Region, aus der meine Familie stammt, wird asiatischer Schnittlauch verwendet, der dem Spinat sehr ähnlich ist. Dazu selbst gemachter Käse aus Yakmilch.» Dieser habe einen scharfen Geruch – und stinke, schmunzelt Wangra. Das «Tibetasia» verwendet Gruyère, der nicht ganz so kräftig schmeckt, aber auch würzig ist. Das Grün der Füllung schimmert durch den Teig, womit diese ebenfalls runden Momos sich von jenen mit Yakfüllung unterscheiden lassen.

Wangras Restaurant beschränkt sich aufgrund der Tradition auf diese drei Sorten. Auch wenn sich in anderen Lokalen

und in Kochbüchern allerhand Varianten finden – Momos in einer Suppe etwa oder süsse mit Schokoladenfüllung. Hingegen gibts im «Tibetasia» weitere Arten von Teigtaschen. Kartoffelbrot heisst die eine, aus einem Hefeteig gemacht, gefüllt mit einer cremigen Mischung aus Kartoffeln und Frischkäse und zu einer Puck-ähnlichen Scheibe geformt. Kartoffelbrot wird gedämpft und dann kurz angebraten. Shabales hingegen, indischen Samosas gleichend und mit Gemüse oder Fleisch gefüllt, werden frittiert.

Momos entsprechen dem Trend zum unkomplizierten Essen.

Im «Tibetasia» und im vegetarischen Schwesterlokal «Chimy's», das ein paar Strassen entfernt liegt, werden die Teigtaschen mittags und abends auch auf einem Buffet mit Selbstbedienung angeboten – mit Salaten, Reis, Currys und Chutneys, die der aus Bangladesh stammende Koch Mohammed Pathan zubereitet. Mittags gilt ein À-discrétion-Pauschalpreis von 24 Franken inklusive Getränk – in der teuren Stadt Zürich geradezu ein Schnäppchen und entsprechend beliebt.

Früher lagen die Momos nicht täglich auf dem Buffet bereit. Als sie vor etwa zehn Jahren einmal fehlten, wurde Tenzing Wangra gefragt: «Wo sind die Momos?» Seither sind sie immer im Angebot.

Viele Leute holen welche ab, um sie auf einer Parkbank, am Bürotisch oder zu Hause zu verspeisen. Als schnelle Verpflegung eben, für die kurze Mittagspause oder einen Znacht

ohne Kochen. Sie entsprechen dem Trend zum unkomplizierten Essen.



Das Restaurant Tibetasia mit dem lauschigen kleinen Aussenbereich.

Foto: Lukas Lienhard

Jede und jeder isst so viele Teigtaschen, wie es der Appetit zulässt. Zehn Stück gelten als Durchschnittswert, um den Hunger zu stillen. Was übrig bleibt, lässt sich tiefgefrieren. Im «Tibetasia» wird ein Teil der Produktion umgehend schockgefroren, damit in jedem Fall ein Vorrat vorhanden ist. Was am Abend an bereits gedämpften Momos übrig ist, wird über die Food-Waste-Vermeidungs-App Too Good To Go vergünstigt verkauft.

Über der Terrasse hängen bunte tibetische Gebetsfahnen, in der Gaststube sind Fotos von Menschen in Tibet zu sehen. Einige von Wangras Angestellten haben wie er tibetische Wurzeln. Mit ihnen spricht er Tibetisch, mit andern Urdu oder Englisch. Es ist eine bunte Gruppe, welche die beiden Restau-

rants betreibt. Wangra besorgt den Einkauf und schaut jeden Tag in den Restaurants vorbei.

Mit seiner Familie wohnt er in der Ostschweiz. In die Schweiz kam er erstmals 1991, um die damalige Hotelfachschule in Engelberg zu besuchen. Später arbeitete er in Indien und in Taiwan. 1999 wollte er in die USA übersiedeln, machte einen Stopp in der Schweiz – und lernte hier seine Frau kennen, die ebenfalls tibetische Wurzeln hat, aber hier aufwuchs.



[Gesellschaft](#) [Essen und Trinken](#) [Rezepte](#) [Reisen](#)

«Aus dem American Dream wurde ein Swiss Dream», lacht Wangra. Er begann im Betrieb der Tante seiner Frau zu arbeiten und übernahm ihn 2004. Etwas dürfe dabei nicht vergessen gehen, sagt Wangra: «Ich muss meiner Vermieterin danken, für die Treue und den günstigen Mietzins. Ohne diesen könnten wir nicht überleben.» Gemeint ist die Stiftung PWG, der das Haus gehört, in dem das «Tibetasia» seit 1994 eingemietet ist.

Die wichtigste Frage zum Schluss: Wie isst man ein Momo? «Von Hand», sagt Tenzing Wangra. Das ist aber nicht ganz einfach. Wer nicht aufpasst, bekleckert sich und womöglich seine nächste Umgebung. Denn beim Dämpfen sammelt sich im Innern eines Momos Flüssigkeit. Tenzing Wangras Anleitung: «Ein Momo in eine Hand nehmen und in den Mund stecken. Eine Ecke abbeissen und das Momo sofort aussaugen. Dann den Rest essen!»

Momo-Rezept (für vier Personen)



Als Snack oder Hauptgang: Momos mit Fleisch angerichtet.

Foto: Lukas Lienhard

Zutaten Teig

- 500 g Weismehl
- ½ TL Salz
- 2,6 dl Wasser

Zutaten Füllung

- 500 g Rindfleisch (oder Yakfleisch) grob gehackt
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Salz, 1 ½ EL Öl
- 1 ½ dl Gemüsebouillon

Zubereitung

1. Mehl, Wasser und Salz vermischen und gut kneten. ½ Stunde ruhen lassen.
2. Frühlingszwiebeln und Knoblauch fein schneiden. Mit den übrigen Zutaten vermischen.
3. Teig auf einer leicht bemehlten Fläche 1–2 mm dick auswallen. Rondellen von ca. 8 cm Durchmesser ausstechen. Jeweils 1 gehäuften TL Fleisch auf jede Rondelle geben. Teigländer gut zusammenpressen.
4. Die Aufsätze eines Dampfgeräts mit reichlich Öl bestreichen und mit Momos füllen, sodass sie nicht aneinanderkleben. Wasser im Haupttopf aufkochen. Sobald das Wasser siedet, die mit Momos gefüllten Aufsätze aufsetzen. Deckel schliessen.
5. 15–20 Minuten dämpfen. Sobald die Momos nicht mehr glänzen oder nicht mehr zwischen den Fingern kleben, sind sie bereit zum Verzehr.

Zubereitung: 60 Min.

Ruhen lassen: 30 Min.

Kochen: 15–20 Min.

Infos zum Restaurant

«Tibetasia», Quellenstrasse 6, 8005 Zürich. tibetasia.ch



Lust auf mehr Artikel der Schweizer Familie?

Mit dem Kennenlern-Abo lesen Sie unverbindlich 10 Ausgaben der «Schweizer Familie» für CHF 33.-.

- ✓ Start mit der nächsten Ausgabe
- ✓ inkl. Programmzeitschrift TVtäglich
- ✓ inkl. E-Paper / E-Paper-App

Kennenlern-Abo

33.- / 10 Wochen

Jetzt abschliessen

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

1 Kommentar