

TIBETAN DUMPLINGS

MOMO

མཉེན་མཉེན་

• HANDMADE •
• HANDMADE •

- 1 DÄMPFEN | STEAM
- 2 BRATEN | PAN-FRY
- 3 KOMBISTEAMER | COMBI STEAM
- 4 COOK AND CHILL
- 5 FRITTIEREN | FRY
- 6 KOCHEN | COOK



TENZ MOMO
EST. 2142

HOW TO STEAM



1 PORTION (ca. 8 Momo)

11-13 MIN

100°C

1

Topf **bis knapp zur Hälfte mit Wasser** füllen.

Fill pot **almost halfway** with **water**.

3

Gefrorene Momo nebeneinander auslegen. Sobald das Wasser kocht, zugedeckt auf **höchster Stufe** dämpfen.

Place the frozen momo next to each other. As soon as the water starts to boil, cover and steam on **maximum heat**.



2

Dampfeinsatz **einölen** oder Bambusdämpfer mit gelochtem **Backtrennpapier** auslegen.

Oil the steam rack or insert a **perforated baking paper** into the bamboo steamer.

PASSENDE SAUCEN
MATCHING SAUCES



TENZ CHILI SAUCE
IT'S WÜRKLI SCHARF!



SOY SAUCE
IT'S WÜRKLI FEIN!



TENZ MOMO
EST. 2142

Alle Zubereitungsarten
im Überblick:
All preparation methods
at a glance:



TENZ.CH

HOW TO PAN-FRY

1 PORTION (ca. 8 Momo) ⌚ 12-15 MIN 🌡️ 100°C



1

Gefrorene Momo mit etwas Öl auf **mittlerer Stufe** in einer Bratpfanne **1-2 min knusprig anbraten.**

Fry the frozen momo with a little oil over a **medium heat** in a frying pan for **1-2 min until crispy.**

3

Pfanne zudecken und **11-13 min** dämpfen, bis das **Wasser komplett verdampft** ist.

Cover pan and steam for **11-13 min** until **water has completely evaporated.**



2

Danach **1,5-2 dl Wasser** hinzugeben, sodass alle Böden der Momo im Wasser liegen.

Add **150-200 ml of water** so that all the bottoms of the momo are in the water.

PASSENDE SAUCEN
MATCHING SAUCES



TENZ CHILI SAUCE
IT'S WÜRKLI SCHARF!



SOY SAUCE
IT'S WÜRKLI FEIN!



TENZ MOMO
EST. 2142

Alle Zubereitungsarten
im Überblick:
All preparation methods
at a glance:



TENZ.CH

HOW TO COMBI STEAM



🕒 14-16 MIN 🌡️ 98°C 🌀 100%

Für das **optimale Dämpfergebnis** empfehlen wir, dass **nur jeder zweite Einschub** bestückt wird und die untenstehenden Angaben eingehalten werden.

For **optimum steaming results**, we recommend that **only every second insert** is fitted and that the specifications below are adhered to.

4

Momo **14-16 min** dämpfen bis **85°C Kerntemperatur** erreicht ist.

Steam momo for **14-16 min** until the **core temperature reaches 85°C**.



1

Lochblech (GN) einölen.
Alternativ: Gelochte Silikonmatte verwenden.

Oil a **perforated tray (GN)**.
Alternatively: use a perforated silicone mat.

3

Lochblech bestücken.
Max. 40 Momo pro Blech platzieren.

Load the perforated tray.
Use **max. 40 momo** per tray.

2

Steamer auf **100% Dampf und 98°C** einstellen und **5 min vorheizen**.

Set steamer to **100% steam and 98°C** and **preheat for 5 min**.

PASSENDE SAUCEN
MATCHING SAUCES



TENZ CHILI SAUCE
IT'S WÜRKLI SCHARF!



SOY SAUCE
IT'S WÜRKLI FEIN!



TENZ MOMO
EST. 2142

Alle Zubereitungsarten
im Überblick:
All preparation methods
at a glance:



TENZ.CH

HOW TO COOK & CHILL



🕒 14-16 MIN 🌡️ 98°C 🗣️ 100%

Für das **optimale Dämpfergebnis** empfehlen wir, dass **nur jeder zweite Einschub** bestückt wird und die untenstehenden Angaben eingehalten werden.

For **optimum steaming results**, we recommend that **only every second insert** is fitted and that the specifications below are adhered to.

5

Momo wieder servierbereit wenn **65°C Kerntemperatur** erreicht ist.

Momo are **ready to serve** when **core temperature reaches 65 °C**.

4

Momo **14-16 min** dämpfen bis **85°C Kerntemperatur** erreicht ist. Innerhalb von **90 min auf unter 5°C abkühlen** lassen.

Steam momo for **14-16 min** until the **core temperature reaches 85°C**. Within **90 min** allow to **cool to under 5°C**.

3

Lochblech bestücken.
Max. 40 Momo pro Blech platzieren.

Load the perforated tray.
Use **max. 40 momo** per tray.

1

Lochblech (GN) einölen.
Alternativ: Gelochte Silikonmatte verwenden.

Oil a **perforated tray (GN)**.
Alternatively: use a perforated silicone mat.

2

Steamer auf **100% Dampf und 98°C** einstellen und **5 min vorheizen**.

Set steamer to **100% steam and 98°C** and **preheat for 5 min**.

Alle Zubereitungsarten im Überblick:
All preparation methods at a glance:

PASSENDE SAUCEN
MATCHING SAUCES



TENZ CHILI SAUCE
IT'S WÜRKLI SCHARF!



SOY SAUCE
IT'S WÜRKLI FEIN!



TENZ MOMO
EST. 2142



TENZ.CH

HOW TO FRY

1 PORTION (ca. 8 Momo)

🕒 13-15 MIN

🌡️ 100°C



1

Topf **bis knapp zur Hälfte mit Wasser** füllen.

Fill pot **almost halfway with water**.

4

Nach dem Dämpfen **schnellstmöglich auf unter 5°C** herunterkühlen. Danach bei **170-180°C** für **2 min 15 sek** in der Fritteuse frittieren.

After steaming, **cool down to under 5°C asap**. Then deep-fry at **170-180°C** for **2 min 15 sec** in the deep fryer.



2

Dampfeinsatz **einölen** oder Bambusdämpfer mit gelochtem **Backtrennpapier** auslegen.

Oil the steam rack or insert a **perforated baking paper** into the bamboo steamer.

3

Gefrorene Momo nebeneinander auslegen. Sobald das Wasser kocht, zugedeckt auf **höchster Stufe** dämpfen.

Place the frozen momo next to each other. As soon as the water starts to boil, cover and steam on **maximum heat**.

Alle Zubereitungsarten im Überblick:
All preparation methods at a glance:

PASSENDE SAUCEN
MATCHING SAUCES



TENZ CHILI SAUCE
IT'S WÜRKLI SCHARF!



SOY SAUCE
IT'S WÜRKLI FEIN!



TENZ MOMO
EST. 2142



TENZ.CH

HOW TO COOK



1 PORTION (ca. 8 Momo) ⌚ 11-13 MIN 🌡️ 100°C

Hinweis: Bei dieser Variante werden die Momos **im Wasser gekocht** und nicht gedämpft. Dadurch werden die Momos **leicht teigig und weich.**

Note: In this version, the momo are **boiled in water** and not steamed. This makes the momo **slightly doughy and soft.**

3

Nach **11-13 min** sind die Momo fertig gekocht und **servierbereit.**

After **11-13 min**, the momo are cooked and **ready to serve.**



1

Ca. **1 L Wasser** in einen Topf geben, **wenig Bouillon hinzufügen** und das Wasser zum Kochen bringen.

Pour **approx. 1 litre of water** into a pan, **add a little stock** and bring the water to boil.

2

Hitze um die Hälfte reduzieren, gefrorene Momo in kochendes Wasser geben und **Pfanne zudecken.**

Reduce heat by half, add frozen momo into the boiling water and **cover pan.**

Alle Zubereitungsarten im Überblick:
All preparation methods at a glance:

PASSENDE SAUCEN
MATCHING SAUCES



TENZ CHILI SAUCE
IT'S WÜRKLI SCHARF!



SOY SAUCE
IT'S WÜRKLI FEIN!



TENZ MOMO
EST. 2142



TENZ.CH