



Manti mit Babyspinat und pochiertem Ei

mit Safranbutter, Kräutern und Pistazien



20-30min



2 Portionen

Manti sind mit Fleisch oder Linsen gefüllte Teigtaschen, die in der Türkei als Spezialität gelten. Unsere Teigtaschen mit Fleischfüllung werden mit Babyspinat, pochiertem Ei, aromatischer Safranbutter, frischen Kräutern und knackigen Pistazien serviert. Dieses Rezept der Extraklasse vereint raffinierte Handwerkskunst mit einem Hauch Luxus – perfekt für besondere Genussmomente. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Manti mit Fleischfüllung ^{1,2}
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴
- 1 Pck. Safran
- 10g Schnittlauch & Dill
- 20g Pistazienkerne ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- kleiner Topf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sesamsamen (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

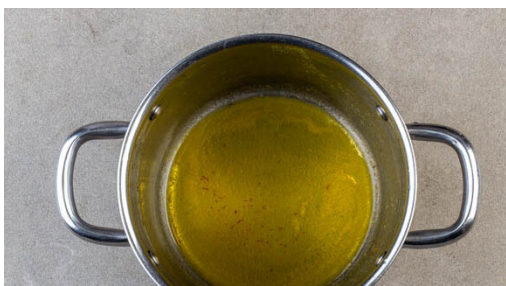
Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Manti kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Manti** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 6-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas Kochwasser abschöpfen, dann die **Manti** in ein Sieb abtropfen lassen. Die **Manti** mit dem **Spinat** und dem Kochwasser im Topf vermengen, bis der **Spinat** auseinanderfällt, dann abgedeckt warmhalten.



4. Safranbutter zubereiten

2EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen, bis die Butter vollständig geschmolzen ist. Den Herd ausschalten, den **Safran** mit der Butter verrühren, bis der **Safran** eingearbeitet ist und die Butter eine schöne Farbe hat. Mit 1 Prise Salz würzen.



2. Eier pochieren

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser mit 1EL hellem Essig zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. Die **Eier** einzeln aufschlagen, in das heiße Wasser gleiten lassen und ca. 3Min. pochieren, bis das **Eiweiß** fest und das **Eigelb** noch flüssig ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.



5. Kräuter vorbereiten

Den **Schnittlauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Dillspitzen** abzupfen.



3. Sauce zubereiten

In der Zwischenzeit den **Joghurt** und die **Gewürzmischung** mit 1TL Wasser zu einer **Sauce** verrühren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pistazien hacken

Die **Pistazien** grob hacken. Die **Manti** auf Tellern anrichten und mit den **pochierten Eiern** belegen. Die **Joghurtsauce** über die **Eier** träufeln. Dann die **Safranbutter** darüber träufeln und mit den **Kräutern** und den **Pistazien** garniert servieren.