



Schnelle Manti mit Za'atar-Öl

verfeinert mit minziger Joghurtsauce



ca. 20min



2 Portionen

Manti sind mit Fleisch oder Linsen gefüllte Teigtaschen, die in der Türkei als Spezialität gelten. Unsere Teigtaschen mit Fleischfüllung werden heute mit einem würzigen Za'atar-Öl verfeinert. Dazu gibt es noch eine frische Joghurtsauce mit Minze. Im Handumdrehen vom Topf auf deine Teller. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Manti mit Fleischfüllung ^{1,2}
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Knoblauch würfeln

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Manti** zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Manti kochen

Die **Manti** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 6-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen und abgedeckt beiseitestellen.



3. Sauce zubereiten

Den **Joghurt** mit der **Minze** und 1EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Gewürzöl ansetzen

3EL Olivenöl in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** hinzugeben und in ca. 1Min. unter ständigem Rühren duftend anbraten.



5. Gewürzöl verfeinern

Den Topf vom Herd nehmen und die **½ der Gewürzmischung** einrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Manti** auf Tellern anrichten und mit dem **Gewürzöl** und der **Joghurtsauce** beträufeln. Mit der **restlichen Gewürzmischung** garniert servieren.