



## Schnelle Manti mit Za'atar-Öl

verfeinert mit minziger Joghurtsauce



ca. 20min



4 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 eine frische Joghurtsauce mit Minze. Im Handumdrehen vom Topf auf deinen Teller. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 800g Manti mit Fleischfüllung <sup>1,2</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Minze
- 2 Becher Joghurt <sup>3</sup>
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 844kcal, Fett 36.2g, Kohlenhydrate 100.3g, Eiweiß 27.0g



### 1. Knoblauch würfeln

In einem großen 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.



### 4. Gewürzöl ansetzen

6EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** hinzugeben und in ca. 1Min. unter ständigem Rühren duftend anbraten.



### 2. Manti kochen

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



### 5. Gewürzöl verfeinern

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



### 3. Sauce zubereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden, dann mit dem **Joghurt** und 2EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann einige **Minzblätter** für die **Garnitur** aufbewahren.



### 6. Fertigstellen & servieren

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