



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 ^{1,2}
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Minze
- 2 Becher Joghurt ³
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴

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.