



Würzig-scharfe Manti-Suppe mit Chiliöl

mit Kirschtomaten und Lauchzwiebeln



ca. 20min



2 Portionen

Manti sind mit Fleisch oder Linsen gefüllte Teigtaschen, die in der Türkei als Spezialität gelten. Wir präsentieren die aromatische Kombination als feurig-scharfe Mantisuppe, in der sich die anderen Zutaten vergnüglich tummeln können. Mit fruchtigen Kirschtomaten, feinen Lauchzwiebeln und würziger Sojasauce geht es ruckzuck zum Genuss. Doch Vorsicht ist geboten: Das selbstgemachte Chiliöl ist wirklich scharf!

Was du von uns bekommst

- 1 Lauchzwiebel
- 1 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 1 Dose Kirschtomaten
- 25ml Tamari-Sojasauce⁴
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Chiliflocken
- 400g Manti mit Fleischfüllung^{1,2}
- 20g Basilikum & Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Kochtipp

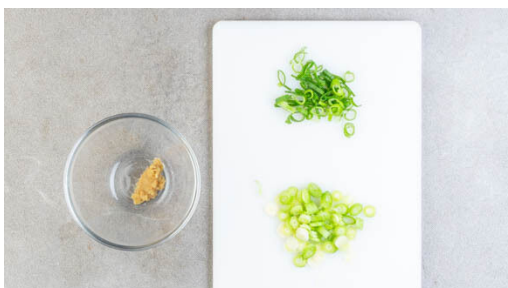
Wer es nicht scharf mag, lässt das Chiliöl weg.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Zutaten vorbereiten

750ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden. **1TL Knoblauch-Ingwer-Paste** in eine kleine hitzebeständige Schüssel geben (siehe Schritt 3).



2. Suppe ansetzen

Das **Sesamöl**, die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** und den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in einem mittelgroßen Topf mit $\frac{1}{2}$ EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. duftend anbraten. Dann das heiße Wasser, die **Kirschtomaten**, die **Sojasauce**, $\frac{3}{4}$ TL **Brühgewürz** und $\frac{1}{2}$ TL **Essig** hinzugeben und abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen.



3. Chiliöl zubereiten

2EL Pflanzenöl in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. **Tipp:** Wenn das Öl dampft, ist es zu heiß (ggf. vom Herd nehmen und abkühlen lassen). Inzwischen $\frac{1}{4}$ **der Chiliflocken (oder mehr nach Geschmack)** sowie je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer in die hitzebeständige Schüssel geben. Sobald das Öl heiß ist, in die **Chilimischung** einrühren und ziehen lassen.



4. Manti köcheln

Die **Manti** in die **Suppe** geben, einmal zum Kochen bringen und bei geringer Hitze 1-3Min. sanft köcheln lassen. Dann den Herd ausschalten. **Tipp:** Der **Mantiteig** sollte bissfest sein und wird weicher, während die **Suppe** zieht.



5. Kräuter schneiden

Die **Basilikumblätter** abzupfen, dann zusammen mit dem **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



6. Suppe verfeinern

Die **Kräuter** und den **grünen Teil der Lauchzwiebel** in die **Suppe** einrühren, ggf. mit hellem Essig abschmecken. Die **Suppe** in Schüsseln geben und nach Geschmack mit dem **Chiliöl** beträufelt servieren. **Vorsicht:** Das **Chiliöl** ist sehr scharf, daher nur in kleinen Mengen bis zur gewünschten Schärfe hinzugeben. Das **restliche Chiliöl** für andere Rezepte aufbewahren.