



Manti in würziger Tomatensauce

mit Gurken und Joghurt



ca. 25min



2 Portionen

Manti sind mit Fleisch oder Linsen gefüllte Teigtaschen, die in der Türkei als Spezialität gelten. Unsere Teigtaschen mit Rindfleischfüllung werden heute mit einer fruchtigen Tomatensauce verfeinert. Dazu gibt es frische Gurkenscheiben und gewürzten Joghurt. Dieses Rezept macht Kinder froh – und Erwachsene ebenso! Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Manti mit Fleischfüllung ^{1,2}
- 1 Gurke
- 1 Dose Kirschtomaten
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 1 Becher Joghurt ³

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter ³
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 847kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 108.0g, Eiweiß 28.8g



1. Gurke schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Manti** zum Kochen bringen. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. Ggf. die **Gurken** mit 2TL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz und Zucker vermengen.



4. Sauce fertigstellen

Inzwischen die **Kirschtomaten** 5-7Min. köcheln lassen, dabei mit einem Holzlöffel oder einem Kartoffelstampfer vorsichtig auf die **Kirschtomaten** drücken, damit sie aufplatzen. Die **Sauce** mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.



2. Sauce ansetzen

In einer mittelgroßen Pfanne 1½EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Kirschtomaten samt Flüssigkeit** und **1TL Oregano** in die Pfanne geben.



5. Manti verfeinern

Die **Manti** in die Pfanne geben und mit der **Tomatensauce** vermengen, bis die **Manti** mit Sauce überzogen sind. Ggf. die **Manti** und die **Tomatensauce** getrennt servieren.



3. Manti kochen

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



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Manti** mit den **Gurken** anrichten und mit dem **Joghurt** beträufelt servieren.