



Schnelle Manti mit Za'atar-Öl

serviert mit Joghurt und Tomaten-Gurken-Salat



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 eine frische Joghurtsauce mit Minze und Tomaten-Gurken-Salat. Im Handumdrehen vom Topf auf deinen Teller. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Manti mit Fleischfüllung ^{1,2}
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Minze
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Knoblauchpresse
- 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 941kcal, Fett 43.3g, Kohlenhydrate 108.8g, Eiweiß 28.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Manti** zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Gurke** der Länge nach vierteln und quer in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein würfeln.



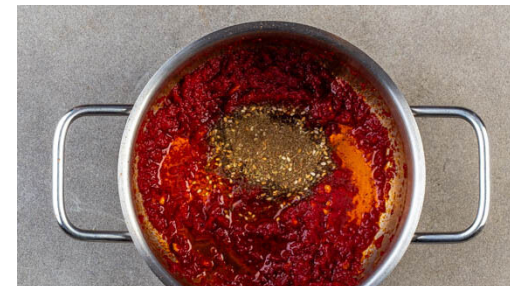
4. Gewürzöl ansetzen

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.



2. Manti kochen

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



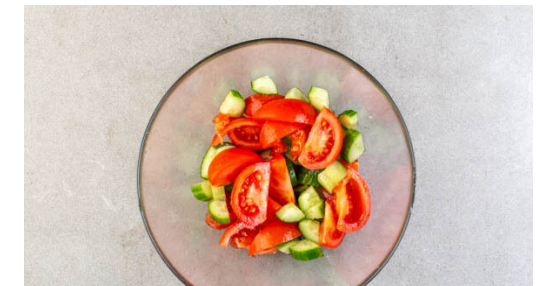
5. Gewürzöl verfeinern

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



3. Joghurt verfeinern

Die **½ der Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden, dann mit dem **Joghurt** und 1EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Fertigstellen & servieren

1EL Olivenöl, ½EL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und die **Tomaten** und **Gurken** untermengen. Die **Manti** auf Tellern anrichten und mit dem **Gewürzöl** und der **Joghurtsauce** beträufeln. Mit der **restlichen Gewürzmischung** und den **übrigen Minzblättern** garnieren und mit dem **Tomaten-Gurken-Salat** servieren.