



Würzig-scharfe Manti-Suppe mit Chiliöl

mit Kirschtomaten und Lauchzwiebeln



ca. 20min



4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 50ml Tamari-Sojasauce⁴
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Chiliflocken
- 800g Manti mit Fleischfüllung^{1,2}
- 40g Basilikum & Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Kochtipp

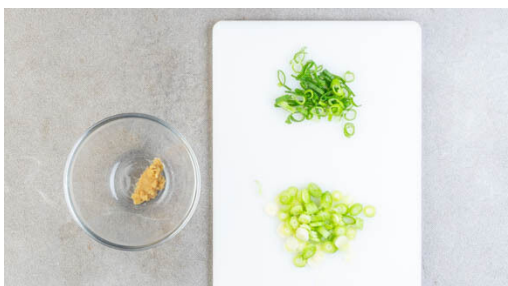
Wer es nicht scharf mag, lässt das Chiliöl weg.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 103.1g, Eiweiß 27.1g



1. Zutaten vorbereiten

1,5L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. **2TL Knoblauch-Ingwer-Paste** in eine kleine hitzebeständige Schüssel geben.



2. Suppe ansetzen

Das **Sesamöl**, die **restliche Knoblauch-Ingwer-Paste** und die **weißen Lauchzwiebelringe** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. duftend anbraten. Dann das heiße Wasser, die **Kirschtomaten**, die **Sojasauce**, **1½TL Brühgewürz** und 1TL Essig hinzugeben und die **Suppe** abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen.



3. Chiliöl zubereiten

4EL Pflanzenöl in einem kleinen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze auf ca. 150°C erwärmen. Wenn das Öl raucht, ist es zu heiß. In dem Fall vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Die **½ der Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** sowie je 1 kräftige Prise Zucker, Salz und Pfeffer in die hitzebeständige Schüssel geben. Das heiße Öl in die **Chilimischung** einrühren und ziehen lassen.



4. Manti köcheln

Die **Manti** in die **Suppe** geben und einmal aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze 1-3Min. sanft köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen. **Tipp:** Der **Mantiteig** sollte bissfest sein und wird weicher, während die **Suppe** zieht.



5. Kräuter schneiden

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



6. Suppe verfeinern

Die **Kräuter** und die **übrigen Lauchzwiebeln** in die **Suppe** rühren und die **Suppe** ggf. mit mehr hellem Essig abschmecken. Die **Suppe** 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** gekühlt für andere Rezepte aufbewahren.