



Manti mit Babyspinat und pochiertem Ei

mit Safranbutter, Kräutern und Pistazien



20-30min



2 Portionen

Manti sind mit Fleisch oder Linsen gefüllte Teigtaschen, die in der Türkei als Spezialität gelten. Unsere Teigtaschen mit Rindfleischfüllung werden mit Babyspinat, pochiertem Ei, aromatischer Safranbutter, frischen Kräutern und knackigen Pistazien serviert. Dieses Rezept der Extraklasse vereint raffinierte Handwerkskunst mit einem Hauch Luxus – perfekt für besondere Genussmomente. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier ¹
- 10g Schnittlauch & Dill
- 20g Pistazienkerne ⁵
- 400g Manti mit Fleischfüllung ^{1,2}
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ⁴
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Safran

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Schaumkelle
- 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), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 865kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 96.2g, Eiweiß 34.5g



1. Kräuter vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser mit 1EL hellem Essig für die **Eier** zum Kochen bringen. Inzwischen den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Dillspitzen** abzupfen.



4. Eier pochieren

Die Hitzezufuhr für den Topf mit dem kochenden Essigwasser reduzieren. Die **Eier** einzeln aufschlagen, in das heiße Wasser gleiten lassen und ca. 3Min. pochieren, bis das **Eiweiß** fest und das **Eigelb** noch flüssig ist. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.



2. Pistazien hacken

Die **Pistazien** grob hacken.



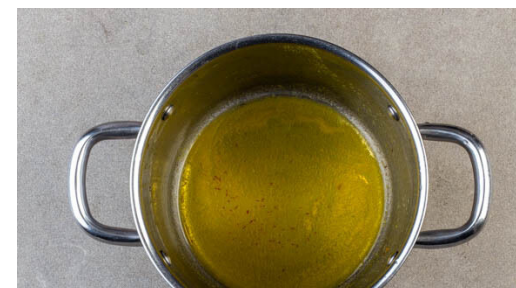
5. Manti kochen

Die **Manti** in den zweiten Topf mit kochendem Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 6-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Manti** in ein Sieb abgießen. Die **Manti** im Topf mit dem **Spinat** und dem **Kochwasser** vermengen, bis der **Spinat** zusammenfällt. Abgedeckt warm halten.



3. Sauce zubereiten

In einem zweiten mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Manti** zum Kochen bringen. Den **Joghurt** und die **Gewürzmischung** mit 1TL Wasser zu einer **Sauce** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Safranbutter zubereiten

In einem kleinen Topf 2EL Butter bei niedriger Hitze schmelzen. Den Topf vom Herd nehmen und den **Safran** gut mit der Butter verrühren. Mit 1 Prise Salz würzen. Die **Manti** mit den **pochierten Eiern** auf Tellern anrichten und nach Belieben mit der **Joghurtsauce** und der **Safranbutter** beträufeln. Mit den **Kräutern** und den **Pistazien** garnieren und servieren.