MARLEY SPOON

Manti in würziger Tomatensauce

mit Gurken und Joghurt

ca. 25min 6 Portionen

Manti sind mit Fleisch oder Linsen gefüllte Teigtäschchen, die in der Türkei als Spezialität gelten. Unsere Manti 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

- 1.2kg Manti mit Fleischfüllung [1,2]
- 3 Gurken
- 3 Dosen Kirschtomaten
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 3 Becher Joghurt [3]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter [3]
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

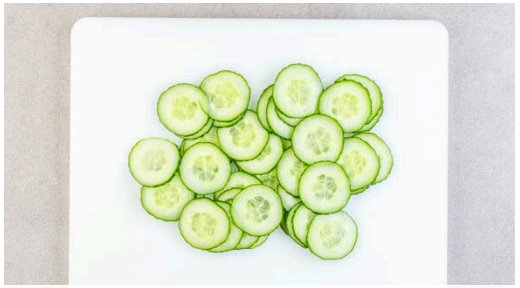
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Nährwertangaben pro Portion

Energie 755kcal, Fett 22.6g, Kohlenhydrate 106.5g, Eiweiß 28.4g



1. Gurken schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Manti** zum Kochen bringen. Die **Gurken** in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen. **Tipp:** Wer mag, kann die **Gurken** mit hellem Essig sowie etwas Salz und Zucker vermengen.

2. Sauce ansetzen

In einer großen Pfanne 4EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die **Kirschtomaten samt Flüssigkeit** und **2TL Oregano** in die Pfanne geben.

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 und abtropfen lassen.

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 Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Manti verfeinern

Die **Manti** in die Pfanne geben und mit der **Tomatensauce** vermengen, bis die **Manti** mit Sauce überzogen sind. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Manti** und **Sauce** ggf. getrennt servieren, da Kinder gerne selbst bestimmen, wie viel **Sauce** sie haben möchten.

6. Joghurt würzen

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

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**