MARLEY SPOON



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 Sesamöl [3]
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 50ml Tamari-Sojasauce [4]
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. Chiliflocken
- 800g Manti mit Fleischfüllung [1,2]
- 20g Basilikum
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

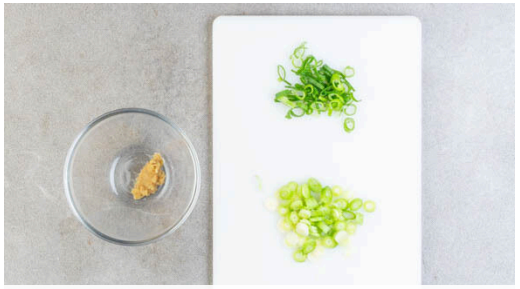
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp
Wer es nicht scharf mag, lässt das Chiliöl weg.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

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.

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**