MARLEY SPOON



Schnelle Manti mit Za'atar-Öl

serviert mit Joghurt und Tomaten-Gurken-Salat

ca. 20min 4 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

- 800g Manti mit Fleischfüllung [1,2]
- 3 Tomaten
- 2 Gurken
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Minze
- 2 Becher Joghurt [3]
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [4]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- Knoblauchpresse
- Sieb

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 937kcal, Fett 43.2g, Kohlenhydrate 107.8g, Eiweiß 28.5g



1. Gemüse schneiden

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



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.



3. Joghurt verfeinern

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden, dann mit dem **Joghurt** und 2EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann einige **Minzblätter** für die **Garnitur** aufbewahren.



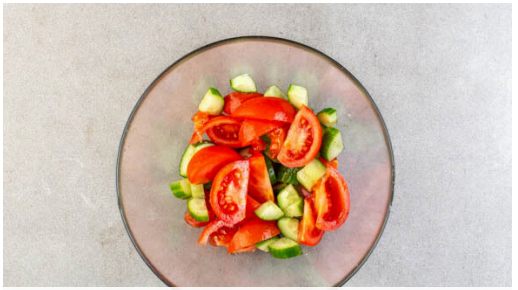
4. Gewürzöl ansetzen

6EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** hinzugeben und in ca. 1Min. unter ständigem Rühren duftend anbraten.



5. Gewürzöl verfeinern

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



6. Fertigstellen & servieren

2EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 kräftige 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.

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**