



Gefüllte Teigtaschen mit Tomaten-Paprika-Butter



Zutaten

Für den Teig:

4 bis 5 EL	Wasser
1/2 TL	Salz
250 g	Mehl
1 EL	Öl
1	Ei

Für die Füllung:

1 kleine	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 TL	Zwiebel
1/2 Bund	Pul Biber
	Petersilie
	Kreuzkümmel
200 g	Rinderhack oder Lammhack
	Salz

Für das Topping:

50 g	Butter
3	Knoblauchzehen
500 g	türkischer Joghurt (10%)
1 EL	Tomatenmark
1/2 TL	getr. Minze
1/2 TL	Paprikapulver

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std.

pro Portion: 2416 kJ, 576 kcal, 54 g Kohlenhydrate, 22,9 g Eiweiß, 30,6 g Fett, 165 mg Cholesterin, 2,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:

spicy

Zubereitung

Kennst du schon Manti? Manti sind kleine türkische Teigtaschen, die mit Hackfleisch oder Linsen gefüllt und gekocht werden. Für unsere Manti haben wir einen Nudelteig mit einer würzigen Hackfleisch-Petersilien-Masse gefüllt und in Wasser gekocht. Dazu haben wir eine frische Joghurtsoße und eine aromatische Tomaten-Paprika-Butter zubereitet. Die Kombination aus den herzhaften Manti und dem frischen Joghurt ist wirklich richtig besonders und mega lecker! Probiere die türkische Spezialität also unbedingt mal aus und fülle deine Manti je nach Lust und Laune! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst knetest du aus Mehl, 1 Esslöffel Öl, einem Ei, 1/2 TL Salz und dem Wasser einen Nudelteig zusammen. Den Teig wickelst du in Folie und lässt ihn eine halbe Stunde ruhen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Füllung machen. Dazu die Zwiebel und die Petersilie sehr fein hacken und mit dem Hackfleisch mischen. Die Masse dann mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Pul Biber würzen.

Step 3:

Jetzt rollst du den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn aus und stichst ca. 2,5 cm große Quadrate aus. Je eine kleine Menge Füllung in die Mitte geben, die Ecken jeweils zur Mitte klappen und sternförmig mit den Fingern zusammendrücken. Salzwasser zum Kochen bringen und die Manti darin für ca. 4 Minuten kochen lassen.

Step 4:

Für die erste Soße verrührst du den Joghurt mit zerdrückten Knoblauchzehen und Salz. Für die zweite Soße die Butter schmelzen und leicht bräunen, dann mit dem Tomatenmark und dem Paprikapulver verrühren.

Step 5:

Die fertigen Nudeln gibst du auf einen Teller, verteilst Joghurt und Butter darauf und servierst alles mit etwas Minze bestreut.

