

TUERKISCHE MANTI

mit Joghurtsauce & Tomatenöl

ZUTATEN (2 Personen)

300 g Manti getrocknet

Joghurtsauce:

300 g Joghurt 3,5 % Fett
(oder Sojajoghurt)

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1-2 Zehe(n) Knoblauch

Kräuter nach Wahl

Salz und Pfeffer

Tomaten-Öl:

1 EL Butter oder Margarine

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

Sumach-Gewürz

Kreuzkümmel gemahlen

Thymian

Chiliflocken

Salz und Pfeffer

Minze getrocknet

ZUBEREITUNG

Die Manti nach Packungsanleitung kochen (in der Regel beträgt die Garzeit 20 Minuten). Währenddessen die Joghurtsauce und das Tomaten-Öl zubereiten.

Für die Joghurtsauce je nach Geschmack 1 oder 2 Knoblauchzehen schälen und pressen. Dann alle Zutaten für die Joghurtsauce verrühren. Bei den Kräutern entweder frische verwenden oder auf einen 6-Kräuter-Mix aus dem TK-Regal zurückgreifen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen Joghurt bis zum servieren bei Zimmertemperatur lagern.

Für das Tomatenöl fünf Minuten vor Ende der Garzeit der Manti die Butter und das Öl bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne erhitzen. Alternativ geht auch ein kleiner Topf. Das Tomatenmark sowie die Gewürze und Kräuter bis auf die Minze unterrühren. Bei den Gewürzen und Kräutern großzügig sein – das Tomaten-Öl darf intensiv schmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Minze unterrühren. Sie verbrennt schnell, daher solltet ihr das nicht auf dem Herd machen.

Zum Anrichten Joghurtsauce auf einen Teller streichen. Die Manti darauf verteilen und mit Joghurtsauce sowie Tomaten-Öl beträufeln. Optional mit frischer Minze garnieren und zum Beispiel mit einem Gurkensalat servieren.



Zidan oder Herr Agircan
Auszubildender

