



Zutaten (für 2 Personen): Manti

Manti mit einer Fleischvariante und einer veganen Variante:

Zutaten (Fleischvariante):

Teig:

- 200 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 150 g Rinderhackfleisch oder Lammhackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 TL Kreuzkümmel oder Paprikapulver

Topping:

- 150 g Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Butter
- 1 TL Paprikapulver oder Chiliflocken

Zutaten (Vegane Variante):

Teig:

- 200 g Weizenmehl
- 2 EL Wasser
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Salz

Füllung:

- 100 g gekochte Linsen oder Sojagranulat
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 TL Kreuzkümmel oder Paprikapulver

Topping:

- 150 g veganer Joghurt (z.B. Sojajoghurt)
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver oder Chiliflocken

Zubereitung (für beide Varianten):

1. Teig herstellen:

- Mehl, Ei (bzw. Öl/Wasser für die vegane Variante), Wasser und Salz in einer Schüssel vermengen. Zu einem glatten Teig kneten.
- Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen.

2. Füllung vorbereiten:

- Für die Fleischvariante: Hackfleisch, Zwiebeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Gewürze gut vermengen.
- Für die vegane Variante: Gekochte Linsen/Sojagranulat mit Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Gewürzen vermischen.

3. Teig ausrollen und füllen:

- Den Teig dünn ausrollen (ca. 1–2 mm dick) und in kleine Quadrate (ca. 4x4 cm) schneiden.
- Jeweils 1 TL Füllung in die Mitte der Quadrate geben.
- Die Ecken zusammenfalten und fest zusammendrücken, sodass kleine "Täschchen" entstehen.

4. Kochen:

- Die Manti in einem großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser 10–12 Minuten kochen, bis sie gar sind.
- Alternativ können die Manti auch gedämpft werden.

5. Topping:

- Joghurt (bzw. veganer Joghurt) mit gepresstem Knoblauch vermengen.
- Butter (bzw. Olivenöl) in einer Pfanne erhitzen, Paprikapulver/Chiliflocken kurz darin anrösten.

6. Anrichten:

- Die fertigen Manti auf Tellern anrichten, mit dem Knoblauch-Joghurt servieren und die Paprika-Butter/Olivenöl darüber träufeln.