



# Manti mit Joghurtsauce

Zeit gesamt  
🕒 1h

Zubereitungszeit  
🕒 50min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Schwierig



## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	280 g
Salz	
Eier	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	0.5 Bund
Hackfleisch vom Schwein	350 g
Paprika, edelsüß	3 TL
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	2 St.
Bio Zitronen	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	300 g
Butter	4 EL

## Zubereitung



### Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, Nudelholz

1. In einer Schüssel Mehl, 1 TL Salz, Ei und 100 ml Wasser zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten, bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl zufügen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer weiteren Schüssel beides mit Hackfleisch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen und zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Für die Sauce Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und den Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt, Knoblauch und Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen.
4. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Teig vierteln und jedes Viertel auf etwas Mehl sehr dünn zu einem Rechteck (ca. 35 x 25 cm) ausrollen. In je 8 Rechtecke schneiden und ca. 1 TL Hackfüllung mittig auf jedes Stück geben. Teigränder dünn mit Wasser bepinseln und Teig darüber zuklappen. Jeweils die Schmalseiten nach oben und rund um die Füllung biegen, sodass kleine ovale Täschchen entstehen.
5. Manti portionsweise im siedenden Salzwasser ca. 7 Min. garen. Anschließend mit einem Schaumlöffel entnehmen und gründlich abtropfen lassen.
6. Inzwischen in einem Topf Butter schmelzen und darin Paprikapulver ca. 1–2 Min. kurz anrösten. Mit Salz abschmecken. Manti mit der Joghurtsauce anrichten und mit

Paprikabutter beträufelt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	655 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	35 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	28 g