






Manti – Teigtaschen mit Knoblauchjoghurt und Paprikasauce



 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Knoblauchzehen 1 St.

Joghurt, natur 400 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

Manti 600 g

Butter 100 g

Rosenpaprika 2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Derweil Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. In einer Schüssel Joghurt und Knoblauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Manti im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. garen und anschließend in ein Sieb abgießen.
3. Inzwischen in einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Paprikapulver darin ca. 2 Min. anrösten. Dabei darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt. Manti auf Tellern anrichten und mit Knoblauchjoghurt und Paprikasauce beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 629 kcal |
| Kohlenhydrate | 88 g |
| Eiweiß | 27 g |
| Ballaststoffe | 14 g |
| Fette | 25 g |