



Pelmeni mit Joghurt-Gemüse

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Pelmeni mit Schweinefleischfüllung	1000 g
Dill, frisch	15 g
Salatgurken	1 St.
Radieschen	1 Bund
Joghurt, natur	400 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser mit Deckel aufkochen. Pelmeni in das siedende Salzwasser geben und ca. 8 Min. garen. Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gurke und Radieschen waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
2. In einer Schüssel Joghurt mit 5 EL kaltem Wasser anrühren, die Hälfte des Dills unterrühren und nach und nach Gurken und Radieschen hinzugeben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pelmeni in ein Sieb abgießen und noch heiß in tiefen Tellern anrichten. Kleckerweise Joghurt-Gemüse darauf anrichten. Pelmeni mit frischem Dill bestreut servieren.

Guten Appetit

Info: Pelmeni sind aus Russland stammende Teigtaschen, die entweder als Suppeneinlage oder Hauptgericht gegessen werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	688 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	30 g