



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 19 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

Mit Tomate und Basilikum gefüllte Manti in erfrischender Sumach-Joghurt-Soße

Döner kennt jeder, dabei hat die türkische Küche noch viel mehr zu bieten, zum Beispiel Manti, türkische Ravioli. In dieser vegetarischen Variante sind sie mit Tomate und Basilikum gefüllt und werden mit dem in der Türkei sehr beliebten Gewürz Sumach serviert. Afiyet olsun!



25 min.



Stufe 1



Knoblauch



Petersilie



Sahne-Joghurt



Tomatenmark



Gewürzmischung



Manti

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Knoblauch	1/8	1/4
Petersilie	5 g	10 g
Sahne-Joghurt 7)	200 g	400 g
Tomatenmark	1 EL	2 EL
Gewürzmischung (Sumach) 15)	3 g	6 g
Manti 1) 15)	500 g	1000 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten **7)** Lactose
15) Kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 584 kcal
Kohlenhydrate: 82 g
Fett: 15 g, Eiweiß: 28 g
Ballaststoffe: 6 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Großer Topf, Reibe

1



1 Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter klein schneiden.

2



2 Für die Soße: Sahne-Joghurt, Knoblauch, Tomatenmark, Gewürzmischung, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut miteinander verrühren.

3



3 Manti nach Packungsangabe in einem großen Topf in reichlich Salzwasser garen (Oder bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben). Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

4



4 Manti auf tiefen Tellern verteilen, Sumach-Joghurt-Soße darauf verteilen und mit frischer Petersilie bestreut genießen!