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	
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