MANTI REZEPT / MANTI TARIFI / TÜRKISCHE MAULTASCHEN

Manti gibt's in vielen verschiedenen Ländern – in diesem Video zeige ich euch die türkische Variante. Mantı kommen aus Kayseri (in der Türkei), dort werden die Teigtaschen traditionell so klein geformt, dass ganze 40 Stück auf einen Esslöffel passen. Ganz so klein fülle ich sie nicht – aber trotzdem noch klein genug, dass einige auf einen Esslöffel passen. Der Teig ähnelt einem Nudelteig und wird dann mit einer typischen Hackfleischfüllung gefüllt. Die Manti kann man auch wunderbar einfrieren und so das Essen vorbereiten – in Zeiten von Food Prep ist das ganz praktisch, weil man sein eigenes Convenience Food herstellen kann. Wir servieren die Mantı mit der eigenen Brühe, einer tomatigen Buttersoße und Joghurt.

Zubereitungszeit
2 Stunden

Kochzeit
15 Minuten

PORTIONSRECHNER:
Portionen: 8

TEIG

Verknete alle Zutaten in etwa 5-10 Minuten zu einem festen Teig.

Je nach Mehlsorte benötigst du etwa 50 g mehr oder weniger Mehl. Es sollte ein geschmeidiger, fester Teig entstehen, der nicht klebt.

FLEISCHFÜLLUNG

Schneide die Zwiebel fein und vermische sie mit dem Hackfleisch und den Gewürzen.

Ich bereite mein Hackfleisch mit dem Fleischwolf immer gerne selber zu. Dann gebe ich zum Schluss auch die Zwiebel mit durch. So wird sie auch fein zerkleinert und das komplette Fleisch kommt mit heraus.

MANTI ZUBEREITEN – KLASSISCH

Teile den Teig in etwa 8-10 Portionen ein. Rolle nun den ersten Teig mit reichlich Mehl bestreut auf einer Backmatte aus. Nutze dazu einen Oklava- also einen dünnen, langen Ausrollstab- indem du den Teig um den Stab legst und mit den Händen von innen nach außen rollst. Der Teig sollte etwa 1 mm dick sein. Schneide die Teigplatte nun in etwa 3x 3 cm große Quadrate und setze etwa 1 g schwere Hackfleischkugel in jedes Quadrat. Drücke nun die 4 Ecken mit den Händen oberhalb des Hackfleisches zusammen. So entstehen kleine, gefüllte Teigtaschen.

MANTI ZUBEREITEN- SCHNELL

Rolle den Teig mit etwas Mehl und einer Nudelwalze zu einem langen, etwa 1 mm dicken Band aus. (Stufe 5 von 9)

Lege das Band vor dir hin und drücke an den unteren Rand der Länge nach eine Portion Hackfleisch. Der Strang sollte dabei etwa 1 cm dick sein. Rolle den Teig nun über das Fleisch einmal zu und dann noch ein weiteres Mal herum. Schneide das restliche Teigband mit einem Messer ab. Schneide dann den Strang zu etwa 1 cm breite Stücke zu. Bereite so weitere Stränge zu, bis der Teig aufgebraucht ist. Ich habe

TEIG:

- [ ] **1700 g** Mehl
- [ ] **750 g** Wasser (warm)
- [ ] **3** Eier
- [ ] **2 TL** Salz
- [ ] **30 g** Sonnenblumenöl

FLEISCHFÜLLUNG:

- [ ] **1** Zwiebel
- [ ] **750 g** Hackfleisch (Rind, mager)
- [ ] **½ TL** Pfeffer
- [ ] **1 TL** Salz
- [ ] **1 Pr.** Chiliflocke

JOGHURTSOSSE:

- [ ] **1** Knoblauchzehe
- [ ] **1 kg** Joghurt (3,5 %)
- [ ] **1 EL** Minze (getrocknet)
- [ ] **1.5 TL** Salz
- [ ] **1 Pr.** Pfeffer

TOMATENSOSSE:

- [ ] **50 g** Butter
- [ ] **50 g** Tomatenmark

aus einer Teigplatte 3 Stränge geformt.

MANTI KOCHEN

Setze einen großen Topf mit Wasser auf und salze es, wenn es kocht. Gib nun die Nudeltaschen in das Wasser und koche sie für etwa 15-20 Minuten.

Die fertigen Manti können auch ungekocht super eingefroren werden. Lege sie dazu nebeneinander auf ein Blech und friere sie ein. Anschließend kannst du sie in einen Gefrierbeutel oder eine Dose geben und im Gefrierfach lagern.

Die Manti können auch vor dem Einfrieren im Dörrautomat oder Ofen angetrocknet, dann vakuumiert und eingefroren werden.

JOGHURT

Reibe den Knoblauch fein und verrühre ihn mit dem Joghurt, Salz, Pfeffer und der Minze.

TOMATENBUTTER

Erhitze die Butter und rühre das Tomatenmark ein. Brate das Tomatenmark nun für etwa 2-3 Minuten an. Verrühre nun die gekochten Manti mit der Tomatenbutter und serviere sie mit dem Joghurt.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

Nach Belieben kannst du auch etwas von dem Kochwasser mit zur Butter geben, dann wird es insgesamt wie eine Suppe.