

# KARTOFFEL MAULTASCHEN / PATATES MANTI (HALUJ)



Diese leckeren Kartoffel Maultaschen stammen ursprünglich aus der Tscherkessischen Küche. Dort werden sie haluj genannt. Hierbei wird ein Nudelteig mit Kartoffeln gefüllt und mit einer Joghurt- und Paprikasoße serviert. Die gefüllten Maultaschen könnt ihr auch gerne auf Vorrat vorbereiten und abgepackt einfrieren. Die Manti und auch die Joghurtsoße lassen sich super vorbereiten, so könnt ihr alles fertigmachen und müsst dann die Teigtaschen nur noch kurz abkochen und die Paprikabutter anbraten bevor ihr das Gericht serviert. Gerade während Ramadan aber auch zu Familienessen ist es so entspannter und ein super Meal Prep Methode. Ich habe die Kartoffeln extra abgekocht und gepellt, ihr könnt aber auch Salzkartoffeln oder sonstige übrige Kartoffeln vom Vortag verwenden und so direkt eure Reste verwerten.



Zubereitungszeit  
**90 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 8

## NUDELTEIG

Verknete das Mehl mit dem Hartweizengrieß, den Eiern und dem Olivenöl in etwa 4-5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig. Lasse den Teig 30 Minuten luftdicht verpackt ruhen. Bereite in der Zwischenzeit die Füllung und Joghurtsoße vor.



Für das Rezept kannst du wunderbar gekochte, übrig gebliebene Kartoffeln verwenden. Ansonsten kochst du einfach mehlig- oder festkochende Kartoffeln in Salzwasser ab, bis sie gar sind.

## NUDELTEIG:

- 200 g** Mehl
- 200 g** Hartweizengrieß
- 4** Eier
- 4 EL** Olivenöl

## KARTOFFELFÜLLUNG

Pelle die Kartoffeln und reibe sie anschließend fein. Schäle die Zwiebeln und schneide sie in feine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittelhoher Hitze und brate die Zwiebelwürfel darin für 2-3 Minuten an. Füge die Kartoffeln, das Salz, den Pfeffer, die Chiliflocken, die Muskatnuss und Minze hinzu und verrühre alles miteinander. Hacke die Petersilie fein und rühre sie ein. Lasse die Füllung etwas abkühlen.

## KARTOFFELFÜLLUNG:

- 600 g** Kartoffeln (geschält und gekocht)
- 2** Zwiebeln
- 4 EL** Olivenöl
- 1 TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- ½ TL** Chiliflocke
- 1 Pr.** Muskatnuss
- 1 TL** Minze (getrocknet)
- 1** Bund Petersilie

## JOGHURTSOSSE

Reibe die Knoblauchzehe fein oder drücke sie durch die Knoblauchpresse. Verrühre sie mit dem Joghurt und den Gewürzen. Stelle den Joghurt bis zum Verzehr in den Kühlschrank.

## JOGHURTSOSSE:

- 1** Knoblauchzehe
- 800 g** Joghurt (10 %)
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer
- 1 TL** Minze (getrocknet)

## KARTOFFELTASCHEN FORMEN

Rolle den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1-2 mm dünn aus. Alternativ kannst du auch eine Nudelwalze verwenden. Stich den Teig mit einem Glas oder einem Ausstecher rund aus und gib je nach Größe der Kreise etwa einen Teelöffel der Füllung hinein. Bestreiche die Ränder bei Bedarf mit etwas Wasser. Klappe die Kreise zu Halbmonden zusammen und drücke die Ränder gut fest.

## ZUM GAREN:

## KARTOFFELTASCHEN GAREN

## KARTOFFEL MAULTASCHEN / PATATES MANTI (HALUJ)



Bringe das Wasser in einem großen Topf zum Kochen und füge das Salz hinzu. Gare die Kartoffeltaschen darin bei mittlerer Hitze für etwa 4-5 Minuten, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Nimm die Kartoffeltaschen mit einer Siebschaufel aus dem Wasser und vermenge sie vorsichtig mit der Butter, sodass sie nicht aneinanderkleben.



Alternativ kannst du die Taschen auch im Dampfbackofen bei 100 °C Dampfgarstufe für etwa 20-25 Minuten dämpfen.

- 3 l** Wasser
- 1 EL** Salz
- 2 EL** Butter

### PAPRIKASOSSE:

- 2 EL** Butter
- 1 EL** Paprikapulver (edelsüß)

---

### PAPRIKASOSSE

Erhitze die Butter in einem kleinen Topf und füge das Paprikapulver hinzu. Lasse die Paprikasoße einmal aufschäumen. Serviere die Kartoffeltaschen nun mit der Joghurt- und Paprikasoße. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!