



Kochwerkstatt Wiesbaden

Manti- Vegetarisch

Teig:

500g Mehl

3 Eier

1 TL Salz

Ca. 100ml lauwarmes Wasser

Für den Teig alle Zutaten zu einem Teig Verkneten, und ihn anschließend mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Anschließend wird der Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausgerollt und in kleine Quadrate geschnitten. Diese werden nun gefüllt, verschlossen und in kochendem Salzwasser etwa 8 Minuten gekocht.

Füllung:

100g Belugalinsen

2 El Zwiebelwürfel

1 TL gehackten Knoblauch

2 El gehackte Petersilie

½ TL Paprika Edelsüß

Salz

Pfeffer

Die Belugalinsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen, anschließend die Restlichen Zutaten hinzufügen und abschmecken.

Soße:

200g Sahnejoghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

3 EL Butter erhitzen, Salz hinzufügen und 2 EL Paprikamark darin anrösten.

Die gekochten Manti auf einen Teller geben, und mit Joghurt und Paprikabutter nappieren.

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82