



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Manti Suppe

Manti Çorbası



2 ½ Gläser Joghurt
1 EL Mehl
1 Ei
5 Knoblauchzehen
1 ½ Gläser Kichererbsen
1 ½ KL Salz
1 l Gläser Wasser
Für die Zubereitung der Manti:
1 Ei
1 Glas lauwarmes Wasser
1 KL Salz
Aufnehmbare Menge Mehl
Für die Füllung:
150 g Hackfleisch
1 kleine Zwiebel
½ TL Salz
½ TL Pfeffer
Für die Oberfläche:
8 EL Öl
1 Kl geschrotete Paprika
1 KL Trockenminze
1 KL Essigbaumfrüchte

- # Zuerst die Manti vorbereiten: In eine tiefe Schüssel Ei, lauwarmes Wasser, Salz und unter kneten Mehl hinzufügen bis eine harte Teigmasse entstanden ist.
- # Den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen und anschliessend in zwei gleich grosse Stücke aufteilen. Auf einer mehlig ebenen Unterlage mit dem Nudelholz so dünn wie nur möglich ausrollen.
- # Den Teig in 2*2 cm quadratische Stücke zuschneiden. In die Mitte der Teigschitte die Mischung aus fein gehackten Zwiebeln, Hackfleisch, Salz und Pfeffer und die gegenüberliegenden Ecken zu einem Dreieck zusammenlegen.
- # Nach der Zubereitung der Manti eine Stunde ruhen lassen damit die Feuchtigkeit ein wenig verdunstet.
- # In einen tiefen Topf 5 Gläser Wasser und ½ KL Salz hineinfüllen und zum Kochen bringen, die Manti hinzufügen und diese weichkochen ohne dass sie aufgehen.
- # Währenddessen in eine tiefe Schale Joghurt, Mehl Ei, 1 KL Salz und 6 Gläser Wasser geben und zu einer homogenen Masse rühren.
- # Diese Mischung auf die kochenden Manti übergiessen, und ohne die Manti zu zerdrücken umrühren bis es anfängt zu kochen.
- # Wenn die Suppe gekocht ist, dann gekochte Kichererbsen und zerstampften Knoblauch hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen und anschliessend vom Herd nehmen.
- # Manti Suppe in die Schalen einfüllen, in Öl erhitze geschrotete Paprika übergiessen und schliesslich mit Minze und Essigbaumfrüchte bestreuen.

Tipp: Ein anderer Name für die Manti Suppe ist YÜKSÜK SUPPE. Diese Suppe ist in der Region von Antakya verbreitet.