

Rezept

Vegetarische Manti - kleine Schätze aus Nudelteig

Ein Rezept von Vegetarische Manti - kleine Schätze aus Nudelteig, am 05.12.2025

Zutaten

Für den Teig:

375 g Weizenmehl (Type 405)

2 Eier (M)

Für die Füllung:

1 Süßkartoffel (ca. 200 g)

500 g Hokkaidokürbis (entkernt gewogen)

3 EL Olivenöl

3 Frühlingszwiebeln

1 Bund Petersilie

120 g Ziegenfrischkäse

Für die Würzbutter:

1 Bund Salbei (ca. 15 g; ersatzweise frische Minze)

80 g Butter

Außerdem:

Salz

gemahlener schwarzer Pfeffer

Mehl zum Verarbeiten

geriebener Parmesan zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für den Nudelteig Mehl, Eier und 1 knappen TL Salz in einer Schüssel mischen und nach und nach so viel Wasser (100-150 ml) dazugießen, bis ein fester, geschmeidiger Nudelteig entstanden ist. Den Teig mit den Händen kraftvoll durchkneten und zu einer Kugel formen. Die Schüssel mit einem feuchten Küchentuch abdecken und den Teig 30 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen für die Füllung die Süßkartoffel schälen. Den Kürbis waschen und das faserige Innere entfernen. Kürbis und Süßkartoffel grob raspeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüseraspel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ebenfalls fein hacken. Die Kürbismischung mit Frühlingszwiebeln, Petersilie und Ziegenfrischkäse vermengen und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Nudelteig auf wenig Mehl knapp 2 mm dünn ausrollen und in ca. 5 cm große Quadrate schneiden. In die Mitte jedes Teigquadrats einen Klecks Füllung geben, dann die Teigecken darüber zusammendrücken, sodass ein Säckchen entsteht. (Die simple Variante: die Teig-Vierecke einfach zu Dreiecken falten und die Ränder zusammendrücken.) Dabei bitte nicht trödeln, denn der Teig wird nach und nach brüchiger.

5. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Manti ins kochende Wasser geben und darin ca. 5 Min. kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
-
6. Für die Würzbutter den Salbei waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Salbeiblätter darin kurz anbraten. Die Manti dazugeben, in der Pfanne durchschwenken und nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen.