

# Mein Lieblingsgericht.

geschrieben von  
**Rezwan Kohi**

In meinem Minibook geht es um mein Lieblingsgericht.

Das Gericht wird bei uns zuhause "Mantu" genannt und ist mein liebstes.

Das Gericht wird anders von jeder anderen Afghansichen Stadt zubereitet, ich erkläre es wie sie meine Mutter für mich und meine Familie zubereitet.

Was benötigt man für die zubereitung von Mantu :

Der Teig :

1kg Mehl

ca 300 ml Wasser je nach Bedarf

1 Ei Öl

1 Ei Salz

Die Zubereitung :

500 g Hackfleisch Rind

1 kg Zwiebeln

1 TL Knoblauchpaste

1 TL Schwarzer Pfeffer etwas Zimt zum verfeinern

200 g Koriander

etwas Chilli Pulver

1 halbe TL Kukurmer

1 Ei Koriander Samen die vorher in der Mühle gemahlen werden

Die Ausführung von Mantu :

Sobald der selbstgemachte Teig fertig ist, kommt er durch eine Nudelmaschine, dadurch wird der Teig ganz dünn. Sobald man damit fertig ist schneidet man den Teig in viereckige stücke, gibt das Fleisch mit den Zwiebeln dazu und faltet es zusammen. Nachdem mann fertig ist mit dem falten komment die Mantus in einen Dampftopf der speziell nur für Mantu gedacht ist. Nach 10-20 Minuten sind die Mantus fertig und mann kann sie mit der Joghurt soße servieren.

[www.minibooks.ch](http://www.minibooks.ch)

-9-

-5-

-7-

-4-

-3-

-2-