

Maultaschen auf Wurzelgemüse-Salat mit Schmelzzwiebeln und süßem Senf-Dressing

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix hilft • 721 kcal • Tag 3 kochen



vegane Mini-Maultaschen



frische Rote Beete



bunte Karotten



Salatmischung



Tomate



Zwiebel



gerebelter Thymian



süßer Senf



vegane Mayonnaise



Kürbiskerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Olivenöl*, Pflanzliche Margarine*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|-----------|-------|
| vegane Mini-Maultaschen 10 15 | 400 g | 600 g | 800 g |
| frische Rote Beete DE | 1 | 1 | 1 |
| bunte Karotten | 200 g | 400 g | 400 g |
| Salatmischung | 50 g | 75 g | 100 g |
| Tomate NL ES BE PL MA | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE | 1 | 2 | 2 |
| geriebener Thymian | 1 g | 1 g | 2 g |
| süßer Senf 9 | 15 ml | 22,5 ml** | 30 ml |
| vegane Mayonnaise | 25 g | 50 g | 50 g |
| Kürbiskerne | 10 g | 10 g | 20 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

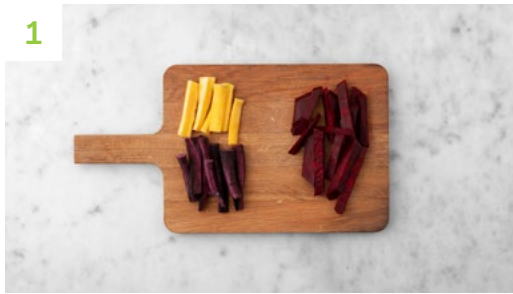
| | 100 g | Portion (ca. 550 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 551 kJ/132 kcal | 3018 kJ/721 kcal |
| Fett | 5,84 g | 32,00 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,84 g | 4,59 g |
| Kohlenhydrate | 15,38 g | 84,28 g |
| – davon Zucker | 5,14 g | 28,14 g |
| Eiweiß | 3,57 g | 19,57 g |
| Salz | 0,591 g | 3,238 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 9) Senf 10) Sellerie 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko



1 Wurzelgemüse backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotten und **Rote Beete** schälen und alles in 1 cm dicke und ca. 5 cm lange Stifte schneiden.

Gemüsstifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **gerebeltem Thymian**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Das **Gemüse** für ca. 25 – 30 Min. backen, bis es außen gebräunt und innen weich ist.

Währenddessen fortfahren.



4 Keinigkeiten

Tomaten in 2 cm Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Zugabe von Fett für 1 – 2 Min. rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2 Für die Schmelzzwiebeln

Zwiebel abziehen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Margarine*, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den Mixtopf geben und **20 Min./98 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



5 Maultaschen braten

In den letzten 5 – 10 Min. der Backzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Margarine* in derselben Pfanne erhitzen. **Maultaschen** hinzugeben und für 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Maultaschen** anfangen knusprig zu werden.



3 Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel die Hälfte des **süßen Senfs** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restlichen **Senf** in eine kleine Schüssel geben und mit der **vegane Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem leicht flüssigen **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Salat zusammen mit den **Tomatenwürfeln** und **Kürbiskernen** in die Schüssel zum **Dressing** geben und gut vermengen.

Salat auf der Mitte der Teller anrichten und mit dem **Wurzelgemüse** toppen.

Maultaschen am Rand verteilen und mit **Schmelzzwiebeln** und **Dip** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

