

Mini-Maultaschenpfanne mit Baconstreifen

dazu fruchtiger Salat

Family **extra schnell** 15 – 25 Minuten • 857 kcal • Tag 3 kochen

36



-  vegane Mini-Suppenmaultaschen
-  Bacon (Streifen)
-  Blattsaladmischung
-  Apfel
-  Zwiebel
-  Petersilie glatt
-  Schnittlauch
-  Kürbiskerne
-  Buttermilch-Zitronen-Dressing
-  Schmand
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“

SCHNELL PROBIEREN!

Unser 15 Min. Tipp für Dich



ZEIT SPAREN

Nächste Woche im Menü:
TACOS MIT HÄHNCHEN-GESCHNETZELTEM



Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen 10 15	400 g	600 g	800 g
Bacon (Streifen)	100 g	180 g	200 g
Blattsalzmischung	100 g	150 g	200 g
Apfel DE NL IT	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kürbiskerne	20 g	40 g	40 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	50 ml	75 ml**	100 ml
Schmand 7	100 g	100 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 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. 540 g)
Brennwert	669 kJ/160 kcal	3586 kJ/857 kcal
Fett	7,8 g	41,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15,9 g
Kohlenhydrate	16,3 g	87,1 g
– davon Zucker	5,4 g	28,9 g
Eiweiß	5,3 g	28,2 g
Salz	0,85 g	4,56 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Petersilie und **Schnittlauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 2 – 3 Min. rösten. Herausnehmen.

Maultaschen braten

In der großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

Maultaschen, **Bacon** und **Zwiebelstreifen** 10 – 12 Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** und die **Maultaschen** goldbraun sind.

„**Hello Harissa**“ unterrühren.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit gehackten **Kräutern** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Salat vollenden

Apfel vierteln, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

In einer großen Schüssel **Salatmix** und **Apfelscheiben** mit dem **Buttermilch-Zitronen-Dressing** vermengen.

Maultaschen und **Salat** auf Tellern anrichten. **Salat** mit **Kürbiskernen** bestreuen und mit **Kräuterschmand** genießen.

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>

