

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

Vegan Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 645 kcal • Tag 3 kochen

25



vegane Mini-Suppenmaultaschen



frische Rote Beete



Blattsalatsmischung



Zwiebel



geriebener Thymian



süßer Senf



vegane Mayonnaise



Kürbiskerne



gelbe Karotte



Tomate (Roma)

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Weißweinessig*, Öl*, Zucker*, Olivenöl*, Pfeffer*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen 10 15	400 g	600 g	800 g
frische Rote Beete DE	1	1	1
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
gerebelter 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
gelbe Karotte	1	2	2
Tomate (Roma) NL MA ES	1	2	2

**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. 480 g)
Brennwert	568 kJ/136 kcal	2699 kJ/645 kcal
Fett	5,1 g	24,2 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	3,1 g
Kohlenhydrate	17,2 g	81,7 g
– davon Zucker	5,4 g	25,4 g
Eiweiß	4,2 g	19,8 g
Salz	0,67 g	3,17 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 **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **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.



4 Toppings vorbereiten

Tomaten in 2 cm Würfel schneiden.

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



2 Für die Schmelzwiebeln

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** bei geringer bis mittlerer Hitze erwärmen, die **Zwiebelstreifen** darin für 25 – 30 Min. anbraten und gelegentlich umrühren.

Tipp: Sollten die Zwiebeln anfangen am Topf zu kleben, kannst Du löffelweise Wasser* hinzufügen. Mit Salz*, Pfeffer* und 1 Prise Zucker* abschmecken.



5 Maultaschen anbraten

In den letzten 5 – 10 Min. der Backzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** in der Pfanne aus Schritt 4 erhitzen. **Maultaschen** hinzugeben und für 4 – 5 Min. anbraten, bis sie knusprig 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] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restlichen **Senf** in einer kleinen Schüssel 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

Saladmischung zusammen mit **Tomatenwürfeln** und **Kürbiskernen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Salat auf der Mitte der Teller verteilen und mit **Wurzelgemüse** toppen.

Maultaschen am Rand verteilen und mit **Schmelzwiebeln** 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>

