

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

Vegan Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 636 kcal • Tag 3 kochen

21



vegane Mini-Suppenmaultaschen



frische Rote Beete



Blattsalatsmischung



Zwiebel



geriebener Thymian



süßer Senf



vegane Mayonnaise



Kürbiskerne



gelbe Karotte



Tomate (Roma)



- 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\*

## 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 <b>10  15</b>	400 g	600 g	800 g
frische Rote Beete <b>DE</b>	1	1	1
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	2	2
gerebelter Thymian	1 g	1 g	2 g
süßer Senf <b>9</b>	17 g	25,5 g**	34 g
vegane Mayonnaise	25 g	37,5 g**	50 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
gelbe Karotte	1	2	2
Tomate (Roma) <b>NL   MA   ES</b>	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	558 kJ/133 kcal	2660 kJ/636 kcal
Fett	4,8 g	22,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	3,2 g
Kohlenhydrate	17,3 g	82,5 g
– davon Zucker	5,4 g	25,7 g
Eiweiß	4,2 g	20 g
Salz	0,67 g	3,19 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.

**Gemüestifte** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit gerebeltem **Thymian**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Gemüse** 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 Fettzugabe 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 TL [1,5 TL | 2 TL] **Margarine\*** bei geringer bis mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebelstreifen** darin 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 TL [1,5 TL | 2 TL] **Margarine\*** in der Pfanne aus Schritt 4 erhitzen.

**Maultaschen** hinzugeben und für 4 – 5 Min. knusprig anbraten.



## 3 Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel die Hälfte des **süßen Senfs** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **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 **veganer Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zu einem leicht flüssigen **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Salatmix** 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>

