

Käsige Gemüse-Maultaschen mit Röstzwiebeln dazu fruchtiger Salat und süßer Senf-Dip

Family Vegetarisch Thermomix hilft • 808 kcal • Tag 3 kochen

14



vegane Mini-Maultaschen



Bergjausenkäse



Zwiebel



Mayonnaise



Joghurt



süßer Senf



Pflücksalat



Karotte



Apfel



Tomate



grüne Kresse



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

thermomix

25 [25 | 30] Min.

30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Essig*, Mehl*

Los geht's

Wasche Gemüse und Obst ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Maultaschen 10) 15)	400 g	600 g	800 g
Bergjausenkäse 7)	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	34 ml	34 ml
Joghurt 7)	75 g	100 g	150 g
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
Apfel NL PL	1	1	2
Tomate DE	2	3	4
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
Öl*, Essig*, Mehl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 630 g)
Brennwert	534 kJ/128 kcal	3382 kJ/808 kcal
Fett	5,10 g	32,32 g
– davon ges. Fettsäuren	1,35 g	8,55 g
Kohlenhydrate	15,31 g	97,01 g
– davon Zucker	5,22 g	33,08 g
Eiweiß	4,32 g	27,36 g
Salz	0,555 g	3,515 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 **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland **PL:** Polen



Für den Dip

Joghurt, süßer **Senf**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3,5** vermischen.

Dip in eine kleine Schüssel umfüllen, dabei **2 EL [3 EL | 4 EL]** des **Dips** im Mixtopf lassen.



Für den Salat

Apfel vierteln und entkernen.

Karotten schälen und in grobe Stücke schneiden.

Apfel, **Karotten**, **10 g [15 g | 20 g] Öl***, **1 EL [1,5 EL | 2 EL] Essig***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden.

Tomatenstreifen und **Pflücksalat** in die Schüssel zugeben, aber erst kurz vor dem Servieren unterheben.



Zwiebeln vorbereiten

Zwiebeln halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebelstreifen in einer großen Schüssel mit **2 EL [3 EL | 4 EL] Mehl*** und **1 Prise Salz*** vermengen, dabei die einzelnen **Zwiebelstreifen** voneinander lösen.



Zwiebeln braten

In einer großen Pfanne **1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen und darin **Zwiebelstreifen** (überschüssiges **Mehl** dabei in der Schüssel lassen) **6 – 8 Min.** anrösten, bis sie braun und knusprig sind. Dabei gelegentlich umrühren.

Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Für die Maultaschen

In der großen Pfanne erneut **1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl*** erhitzen und darin **Maultaschen** für **4 – 6 Min.** anbraten, bis sie goldbraun sind.

Bergjausenkäse darüber verteilen und abgedeckt **1 weitere Min.** erhitzen, bis der **Käse** geschmolzen ist.

Währenddessen **Kresse** mit Hilfe einer Schere abschneiden.

Salat nun vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Salat auf Tellern verteilen.

Überbackene **Maultaschen** daneben anrichten und ganz nach Belieben mit **Röstzwiebeln** und **Kresse** garnieren.

Süßen Senf Dip nach Belieben dazu reichen und genießen.

Guten Appetit!