



Veggie-Maultaschen-Pfanne

mit Äpfeln, Pinienkernen, Rucola und Bergkäse



HELLO MAULTASCHEN

Die schwäbische Spezialität schlechthin! Maultaschen sind übrigens auf der ganzen Welt verbreitet: in Italien als Ravioli, in Japan als Gyōza oder in Polen als Pirogi.



Bergkäse



Pinienkerne



Maultaschen



Porree



Apfel



Rucola



Weißweinessig



25 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Zeit sparen

Du willst vegetarisch, frisch und trotzdem herzhaft genießen? Kein Problem! Mit unserer vegetarischen Maultaschenpfanne kommt auch ganz ohne Fleisch winterliche Gemütlichkeit auf. Die schwäbischen Teigtaschen machen auch in dieser deftigen Pfanne eine super Figur und fügen sich prima neben den knusprigen Äpfeln, den gerösteten Pinienkernen und dem frischen Rucola ein. Der würzige Bergkäse vollendet dieses herzhaftes Gericht. Guten Appetit!

Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Salat** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne** (mit **Deckel**) und **Küchenpapier**.



1 MAULTASCHEN VORBEREITEN

Maultaschen in 1 cm breite Streifen schneiden.



2 MAULTASCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** und **Butter*** auf mittlerer Stufe erhitzen, **Maultaschenstreifen** 4 – 5 Min. anbraten und aus der Pfanne nehmen.

In der Zwischenzeit mit dem **Gemüse** weitermachen.



3 GEMÜSE & OBST SCHNEIDEN

Porree längs halbieren und in 0,5 cm breite Streifen schneiden.

Apfel achteln, Kerngehäuse entfernen und **Apfelachtel** in der Mitte quer halbieren.



4 PINIENKERNE RÖSTEN

Pfanne mit Küchenpapier auswaschen und **Pinienkerne** ca. 3 Min rundherum rösten, bis sie fein duften.

Anschließend aus der Pfanne nehmen.

★ **TIPP:** Geh nicht zu weit weg, die **Pinienkerne** brennen gerne schnell an.



5 PFANNE VOLLENDEN

Erneut **Öl*** und **Butter*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Porreeringe ca. 2 Min. andünsten, **Apfelstücke** dazugeben, mit **Weißweinessig** ablöschen und zugedeckt ca. 4 Min. braten lassen.

Anschließend **Maultaschenstreifen** dazugeben und ca. 1 Min erwärmen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Rucola unterheben und zum Schluss **Bergkäse** unterrühren.



6 ANRICHTEN

Maultaschen-Gemüse-Pfanne auf Tellern anrichten und mit **Pinienkernen** toppen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Maultaschen (mit Gemüsefüllung) 1) 2) 3)	400 g	600 g	800 g
Porree DE	1	1 (groß)	2
Apfel (Braeburn) BE NL	1	1½ ☉	2
Pinienkerne	10 g	10 g	10 g
Weißweinessig 1) 11)	12 ml	18 ml	24 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
geriebener Bergkäse 5)	100 g	150 g ☉	200 g
Öl*	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Butter* 5)	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	561 kJ/134 kcal	2586 kJ/618 kcal
Fett	5 g	22 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	10 g
Kohlenhydrate	15 g	70 g
- davon Zucker	5 g	16 g
Eiweiß	7 g	30 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 3) Sellerie 5) Milch

11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, DE: Deutschland, NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!