



Leichter kochen,  
besser essen!



KW18  
2016

hellorfresh.de | kundenservice@hellorfresh.de

## Knusprig gebratene Maultaschen auf Frühlingsalat

Unersetzliche Köstlichkeit aus dem „Schwabenländle“? Natürlich herzhaft Maultaschen, die sich als deutsche Alternative zu Ravioli und Co. mehr als sehen lassen können! Genieße sie zusammen mit einem frühlingshaften Salat mit Radieschen und Schnittlauch. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



Maultaschen



Salatherz



Kirschtomaten



Radieschen



Gurke



Schnittlauch



Bio-Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Maultaschen mit Truthahnfüllung 1) 3)	300 g	600 g
Bio-Zitrone	1	2
Salatherz	1	2
Radieschen	½ Bund ⊕	1 Bund
Bio-Kirschtomaten	100 g	200 g
Gurke	½ ⊕	1
Schnittlauch	10 g	20 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 10) Senf

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 639 kcal  
 Kohlenhydrate: 68 g  
 Fett: 33 g, Eiweiß: 19 g  
 Ballaststoffe: 6 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Essig, Senf 10), Olivenöl, Zucker, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Großer Topf, Sieb, Gemüsereibe, Zitronenpresse, große Schüssel, große Pfanne



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Den Wasserkocher füllen und anschalten. **Obst, Gemüse und Kräuter** waschen und putzen.

**1** In einem großen Topf in reichlich kochendem **Salzwasser Maultaschen** 3 – 5 Min. garen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. **Maultaschen** in ein Sieb abgießen oder abschöpfen und kurz ausdampfen lassen. Dann in ca. 1,5 cm dicke Streifen schneiden.



**2** Für das Salatdressing: Schale der **Zitrone** abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. In einer großen Schüssel 2 EL **Zitronensaft**, 2 EL **Essig**, 2 EL Wasser, ½ TL **Senf**, 1 TL **Zitronenabrieb**, 2 EL **Olivenöl**, 1 Prise **Zucker** und 1 Prise **Pfeffer** gut miteinander verrühren.



**3** Blätter vom **Salatherz** abzupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. **Radieschen** putzen und vierteln. **Kirschtomaten** halbieren. **Gurke** längs halbieren und in Scheiben schneiden. **Salat, Radieschenviertel, Tomatenhälften** und **Gurkenscheiben** in die große Schüssel geben, mit dem **Dressing** vermengen und ziehen lassen.

**4** **Schnittlauch** in Röllchen schneiden.



**5** In einer großen Pfanne einen Schuss **Olivenöl** erhitzen und die **Maultaschenstreifen** von allen Seiten knusprig anbraten.

**6** **Frühlingsalat** auf tiefen Tellern verteilen, **Maultaschenstreifen** darauflegen, mit **Schnittlauch** bestreuen und genießen!