

# Gebratene Maultaschen & Rosenkohl-Salat getopft mit Cranberries, Apfelspalten und Mayodip

Vegan Thermomix kocht • 708 kcal • Tag 3 kochen



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Rosenkohl



Schalotte



Babyspinat



Apfel



gerebelter Thymian



Cranberries, getrocknet



süßer Senf



vegane Mayonnaise



veganes cremiges Sojaprodukt



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

# Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Weißweinessig\*, Pfeffer\*, Salz\*, Olivenöl\*, Zucker\*, Pflanzliche Margarine\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen <b>10) 15)</b>	400 g	600 g	800 g
Rosenkohl	150 g	300 g	300 g
Schalotte <b>DE   NL   FR   ES</b>	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Apfel <b>BE</b>	1	1	1
gerebelter Thymian	1 g	1 g	1 g
Cranberries, getrocknet	20 g	40 g	40 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml	22,5 ml**	30 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt <b>11)</b>	100 g	150 g**	200 g

\*\*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. 520 g)
Brennwert	573 kJ/137 kcal	2962 kJ/708 kcal
Fett	5 g	25,8 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	3,7 g
Kohlenhydrate	17,8 g	92 g
– davon Zucker	6,6 g	34,3 g
Eiweiß	4,2 g	21,6 g
Salz	0,62 g	3,18 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 11) Soja 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien BE: Belgien



## Für den Rosenkohl

Einige Millimeter von den Strünken der **Rosenkohlröschen** abschneiden und lose Blätter entfernen. **Röschen** halbieren.

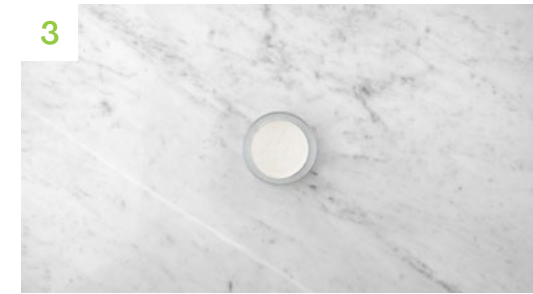
**Rosenkohl** und **Cranberries** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



## Rosenkohl dünsten

10 g [15 g | 20 g] **Margarine\***, eine Prise **Thymian**, 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Für den Dip

**Süßen Senf** in einer kleinen Schüssel mit **veganer Mayonnaise** und **veganem Sojaprodukt** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für den Salat

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

**Apfel** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** quer in dünne Scheiben schneiden.

**Babyspinat** und **Apfelscheiben** mit dem **Dressing** in der großen Schüssel vermengen.



## Maultaschen braten

**Schalotte** abziehen und in feine Ringe schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\*** erhitzen. **Maultaschen** und **Schalottenringe** hinzugeben und 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Maultaschen** anfangen, knusprig zu werden.



## Anrichten

**Rosenkohl** zum **Spinat-Apfel-Mix** in die Schüssel geben und unterheben. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Salat** auf Teller verteilen, **Maultaschen** darauf anrichten und mit dem **Dip** toppen.

**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>

