

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

Vegan Family unter 650 Kalorien Thermomix hilft • 636 kcal • Tag 3 kochen

21



vegane Mini-Suppenmaultaschen



frische Rote Beete



Blattsalatsmischung



Zwiebel



gerebelter 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, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen 10 15	400 g	600 g	800 g
frische Rote Beete DE	1	1	1
Blattsaladmischung	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
geriebener Thymian	1 g	1 g	2 g
süßer Senf 9	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) NL MA ES	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.

Gemüsstifte auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **geriebtem Thymian**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Das **Gemüse** für ca. 25 – 30 Min. backen, bis es außen gebräunt und innen weich ist.

Währenddessen fortfahren.



4 Kleinigkeiten

Tomaten in 2 cm Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Zugabe von Fett für 1 – 2 Min. rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2 Für die Schmelzzwiebeln

Zwiebel abziehen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel, 10 g [15 g | 20 g] **Margarine***, **Salz***, **Pfeffer*** und eine Prise **Zucker*** in den Mixtopf geben und **20 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



5 Maultaschen braten

In den letzten 5 – 10 Min. der Backzeit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Margarine*** in derselben Pfanne erhitzen. **Maultaschen** hinzugeben und für 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Maultaschen** knusprig werden.



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 eine kleine Schüssel geben und mit der **vegane Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem leicht flüssigen **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Salat zusammen mit den **Tomatenwürfeln** und **Kürbiskernen** in die Schüssel zum **Dressing** geben und gut vermengen.

Salat auf der Mitte der Teller anrichten und mit dem **Wurzelgemüse** toppen. **Maultaschen** am Rand verteilen und mit **Schmelzzwiebeln** 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>

