



GEMÜSEMAULTASCHEN-PILZ-PFANNE

mit Schmorzwiebeln



HELLO MAULTASCHEN

Maultaschen kann man unterschiedlich servieren: In der Brühe, „geschmält“ mit Zwiebeln oder „geröstet“ in Streifen geschnitten und in der Pfanne gebraten.



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W15

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Maultaschen



rote Zwiebel



Champignons



Austernpilze



Kochsahne



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Karotte



Worcestersoße

30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 große Pfanne**.



1 ZWIEBELN BRATEN

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Bei mittlerer Hitze 1 EL [1½ EL | 2 EL]

Öl* in einer großen Pfanne erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 6 – 7 Min. anbraten, bis sie weich und gebräunt sind. **★ TIPP:** Zwiebelstreifen beim Braten mit 1 Prise Salz abschmecken, dann bräunen sie schneller.

Zwiebelstreifen in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.



4 FÜR DIE SOSSE

Währenddessen in einem hohen Rührgefäß **Kochsahne** mit **Gewürzmischung**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und der **Worcestersoße** vermischen und beiseitestellen.



2 GEMÜSE VORBEREITEN

Karotte schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Champignons vierteln.

Austernpilze in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.



5 SOSSE HINZUFÜGEN

Hitze reduzieren, Pfanneninhalt mit dem vorbereiteten **Sahnemix** ablöschen und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 ZUTATEN ANBRATEN

In derselben Pfanne von Schritt 1 wieder 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Maultaschen** zusammen mit den **Pilzen**, den **weißen Frühlingszwiebelringen** und den **Karottenscheiben** für 5 – 6 Min. unter Rühren anbraten, bis die **Maultaschen** goldbraun sind. **★ TIPP:** Wenn Du für 4 Personen kochst, benutze am besten 2 Pfannen.



6 ANRICHTEN

Maultaschenpfanne auf tiefen Tellern anrichten, mit den geschmorten **Zwiebeln** toppen und den **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel NL	1	2	2
Karotte NL	1	1	2
Frühlingszwiebel DE ES	1	2	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Austernpilze	100 g	150 g	200 g
Maultaschen 1) 2) 3) 4)	500 g	800 g	1.000 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Worcestersoße	8 ml	8 ml	16 ml
Öl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 4	50 ml	75 ml	100 ml
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	575 kJ/137 kcal	3.330 kJ/796 kcal
Fett	5,92 g	34,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,03 g	11,78 g
Kohlenhydrate	15,54 g	90,08 g
– davon Zucker	2,62 g	15,20 g
Eiweiß	4,90 g	28,38 g
Salz	0,936 g	5,422 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 3) Sellerie 4) Senf
5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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