

# Mini-Maultaschenpfanne mit Baconstreifen

dazu fruchtiger Salat und Kürbiskernöl

Family Zeit Sparen 15 – 25 Minuten • 856 kcal • Tag 3 kochen

15



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Zwiebel



Blattsaladmischung



Apfel



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Petersilie glatt



Schnittlauch



Bacon (gewürfelt)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



saure Sahne



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



# Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen <b>10) 15)</b>	400 g	600 g	800 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	2	2
Blattsalatsmischung	100 g	150 g	200 g
Apfel <b>DE   NL   IT   NZ</b>	1	1	2
Kürbiskerne	20 g	40 g	40 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Bacon (gewürfelt)	100 g	180 g	200 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7) 8) 9)</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
saure Sahne <b>7)</b>	100 g	200 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. 540 g)
Brennwert	663 kJ/159 kcal	3582 kJ/856 kcal
Fett	7,9 g	42,7 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	12,7 g
Kohlenhydrate	15,9 g	86,1 g
– davon Zucker	5,3 g	28,6 g
Eiweiß	5,3 g	28,8 g
Salz	0,93 g	5,03 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **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 **IT:** Italien **NZ:** Neuseeland

1



## Kleine Vorbereitung

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Petersilie** und **Schnittlauch** fein hacken.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 2 – 3 Min. rösten, bis sie anfangen zu springen.

2



## Maultaschen braten

In der großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen und darin **Maultaschen**, **Bacon** und **Zwiebelstreifen** für 10 – 12 Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** und die **Maultaschen** goldbraun sind.

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Kürbiskernöl** zu einem **Dressing** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit den gehackten **Kräutern** mischen und ebenfalls mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

3



## Salat vollenden

**Apfel** vierteln, entkernen und **Apfelviertel** in sehr dünne Scheiben schneiden.

**Salatmix** und **Apfelscheiben** mit dem **Dressing** in der großen Schüssel mischen.

**Maultaschen** und **Salat** auf Tellern anrichten. **Salat** mit **Kürbiskernen** bestreuen und **Kräuterschmand** separat dazu reichen.

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>

