



GEBRATENE MAULTÄSCHLE

mit Blattsalat in Kräuterdressing



HELLO PINIENKERNE

Klein, aber oho! Die Pinienkerne sorgen in diesem Gericht für leckere Knuspermomente.



Kalbsmaultaschen



Kopfsalat



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Senf



Weißwein-Essig



Parmesan



Gurke



Zwiebel



Pinienkerne

35 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

Über diese knusprig gebratenen Maultäschle freut sich nicht nur das schöne „Schwabenlände“. Dazu gibt es knackigen Blattsalat und ein würziges Kräuterdressing. Willkommen in der schwäbischen Küche und guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **1 große Schüssel**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Stabmixer**, eine **Gemüsereibe** und **1 große Pfanne**. Entdecke die **gebratenen Maultäschle**.



1 MAULTASCHEN GAREN

In einem großen Topf **Kalbsmaultaschen** in reichlich **Salzwasser** 4 – 6 Min. garen. Danach in ein Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen. Währenddessen kannst Du mit der Zubereitung fortfahren.



2 FÜR DEN SALAT

Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen und in eine große Schüssel geben. **Knoblauch** abziehen, Blätter von **Basilikum** und **Oregano** abzupfen, alles in einen hohen Rührbecher geben. Zusammen mit **Senf**, 2 EL [4 EL] **Olivenöl**, **Weißwein-Essig**, 1 TL [1 EL] **Zucker**, etwas **Salz**, **Pfeffer** und 50 ml [100 ml] **Wasser** mit einem Stabmixer zu einem feinen **Dressing** mixen.



3 IN DER ZWISCHENZEIT

Parmesan reiben. **Gurke** in Scheiben schneiden und zum **Kopfsalat** geben. **Zwiebel** abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4 MAULTASCHEN ANBRATEN

Maultaschen in ca. 0,5 cm schmale Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Maultaschenstreifen** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Zwiebelstreifen** zugeben und ca. 2 Min. weiterbraten.



5 ZUM SCHLUSS

Kräuterdressing mit **Salatzutaten** vermischen.



6 ANRICHTEN

Gurken-Kopfsalat auf Teller verteilen, gebratene **Maultaschenstreifen** dazu anrichten, mit geriebenem **Parmesan** und **Pinienkernen** bestreuen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kalbsmaultaschen 1) 3)	400 g	800 g
Kopfsalat BE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Basilikum/Oregano	je 5 g	je 10 g
Senf 10)	10 g	20 g
Weißwein-Essig 1)	12 ml	12 ml
Parmesan 3) 7)	40 g	80 g
Gurke DE	1	2
Zwiebel DE	1	2
Pinienkerne 15)	10 g	20 g

Salz*, (Oliven-)Öl*, Zucker*, Pfeffer*

* Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 590 g)
Brennwert	470 kJ/111 kcal	2834 kJ/671 kcal
Fett	5 g	30 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	12 g	73 g
- davon Zucker	2 g	12 g
Eiweiß	4 g	27 g
Ballaststoffe	2 g	11 g
Salz	0 g	3 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 10) Senf
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

BE: Belgien, ES: Spanien, DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at