

Gemüse-Maultaschen-Pfanne mit Austernpilzen Champignons und Schmorzwiebeln

Vegetarisch Family unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 621 kcal • Tag 3 kochen

17



vegane Mini-Maultaschen



rote Zwiebel



Champignons



Austernpilze



Kochsahne



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Karotte



Worcester Sauce



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

thermomix

🕒 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 [2] große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Maultaschen 10) 15)	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Champignons	150 g	225 g	300 g
Austernpilze	100 g	150 g	200 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Karotte DE	1	1	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 540 g)
Brennwert	477 kJ/114 kcal	2599 kJ/621 kcal
Fett	4,32 g	23,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,64 g	8,95 g
Kohlenhydrate	14,07 g	76,61 g
– davon Zucker	3,43 g	18,68 g
Eiweiß	4,10 g	22,30 g
Salz	0,814 g	4,430 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) **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



Dampfgaren

Karotte schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** in den Gareinsatz geben.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitz frei bleiben, und **Maultaschen** darauf verteilen.

Varoma-Behälter verschließen. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Zwiebel** schmoren.



Zwiebel braten

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 6 – 7 Min. anbraten, bis diese weich und gebräunt sind.

Zwiebelstreifen in eine kleine Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.

Währenddessen die **Pilze** vorbereiten.

Tipp: Zwiebelstreifen *beim Braten mit 1 Prise Salz* abschmecken, dann bräunen sie schneller.*



Für die Pilze

Champignons vierteln.

Austernpilze in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.

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



Braten

Pfanne erneut bei mittlerer Hitze erwärmen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, vorbereitete **Pilze** und **weiße Frühlingszwiebelringe** 4 – 5 Min. darin anbraten.

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen.

Varoma öffnen (**Achtung: heiß!**). **Maultaschen** und **Karotten** in die Pfanne zugeben und unter Rühren anbraten, bis alles goldbraun ist.

Tipp: Benutze für 4 Personen 2 Pfannen.



Pfanne vollenden

Hitze reduzieren und Pfanneninhalt mit **Sahne**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Garflüssigkeit***, **Gewürzmischung** „Hello Paprika“ und **Worcester Sauce** ablöschen und alles für ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Maultaschen-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, mit den geschmorten **Zwiebeln** toppen und mit den grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>



Austernpilze

Austernpilze tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.