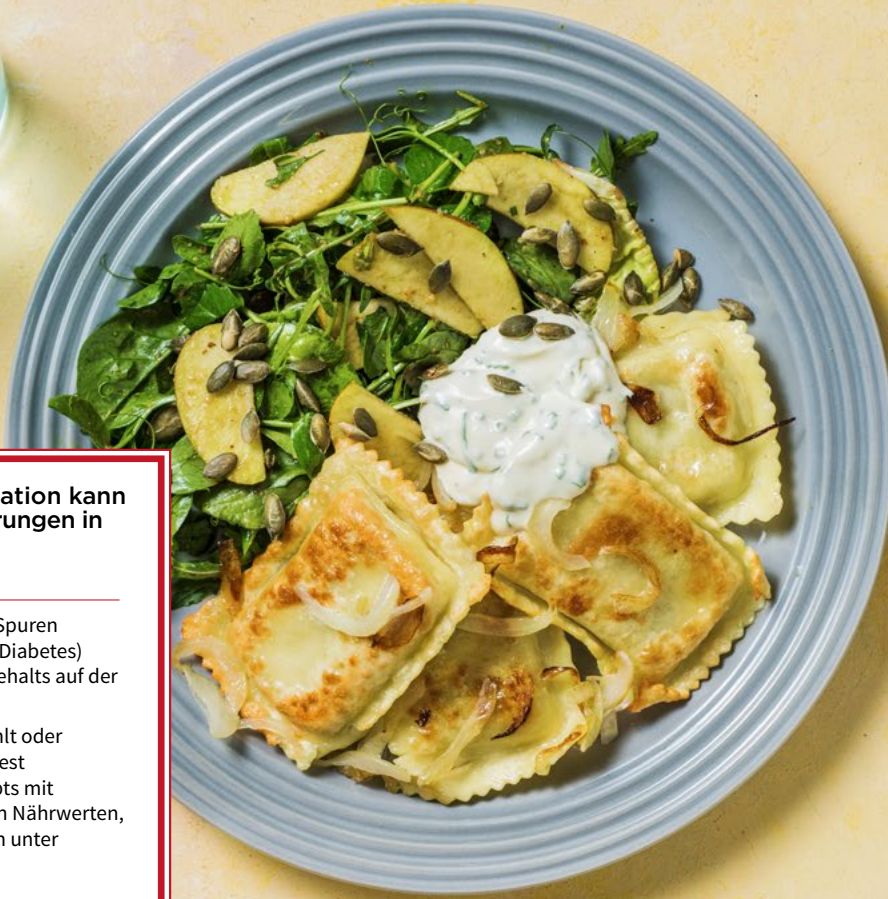




KLASSISCHE MAULTASCHENPFANNE

mit Salat und Kürbiskernöl

EXPRESS
REZEPT



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-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!



15 Minuten

Stufe 1

Tag 1-3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Obst**, **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 kleine Schüssel** und **1 große Pfanne**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Petersilie und **Schnittlauch** fein hacken.



2 KÜRBISKERNE RÖSTEN

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Kürbiskerne** 2 Min. lang anrösten, bis diese fein duften. **Kürbiskerne** aus der Pfanne nehmen.



3 MAULTASCHEN BRATEN

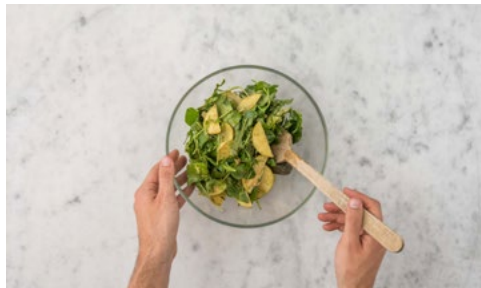
In der großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erhitzen und darin **Maultaschen** und **Zwiebelstreifen** für 10 – 12 Min. anbraten, bis die **Zwiebeln** und die **Maultaschen** goldbraun sind.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer großen Schüssel **mittelscharfen Senf**, **süßen Senf**, **Essig** und **Kürbiskernöl** zu einem **Dressing** verrühren. **Dressing** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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



5 SALAT VOLLENDEN

Apfel vierteln, Kerngehäuse heraus schneiden und **Apfelviertel** in sehr dünne Scheiben schneiden. **Rucola**, **Salatmix** und **Apfelscheiben** mit dem **Dressing** in der großen Schüssel marinieren.



6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Maultaschen mit Fleisch 1) 2)	500 g	750 g	1.000 g
Zwiebel DE	1	2	2
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Apfel DE	1	2	2
Kürbiskerne	20 g	40 g	40 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
mittelscharfer Senf 4)	10 ml	20 ml	20 ml
süßer Senf 4)	15 ml	15 ml	30 ml
Rotweinessig 1) 11)	12 ml	24 ml	24 ml
Schmand 5)	150 g	220 g	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 550 g)
Brennwert	664 kJ/159 kcal	3.772 kJ/902 kcal
Fett	6,90 g	39,23 g
– davon ges. Fettsäuren	1,65 g	9,37 g
Kohlenhydrate	16,28 g	92,53 g
– davon Zucker	4,17 g	23,73 g
Eiweiß	4,27 g	24,28 g
Salz	0,922 g	5,243 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 4) Senf 5) Milch
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland

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