

Klassische Maultaschenpfanne mit Bacon

dazu fruchtiger Salat und Kürbiskernöl

Zeit sparen Family 15 Minuten • 4365 kJ/1043 kcal • Tag 5 kochen

20

EXPRESS REZEPT



Maultaschen mit Fleisch



Zwiebel



Salatmischung



Apfel



Kürbiskerne



Kürbiskernöl



Schmand



Petersilie glatt



Schnittlauch



Bacon (Streifen)



Buttermilch-Zitronen-Dressing



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

Gut, im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel, und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maultaschen mit Fleisch 8) 15)	500 g	750 g	1000 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Salatmischung	100 g	150 g	200 g
Apfel NL PL XS	1	1	2
Kürbiskerne	20 g	40 g	40 g
Kürbiskernöl	10 ml	20 ml	20 ml
Schmand 7)	150 g	150 g	300 g
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Bacon (Streifen)	80 g	100 g	160 g
Buttermilch-Zitronen- Dressing 7) 8) 9)	50 ml	75 ml**	100 ml
Öl*	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. 610 g)
Brennwert	720 kJ/172 kcal	4365 kJ/1043 kcal
Fett	8,77 g	53,14 g
– davon ges. Fettsäuren	2,32 g	14,05 g
Kohlenhydrate	15,02 g	91,03 g
– davon Zucker	3,71 g	22,47 g
Eiweiß	4,88 g	29,56 g
Salz	0,985 g	5,968 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande PL: Polen NZ: Neuseeland XS: Serbien

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Petersilie und **Schnittlauch** fein hacken.

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

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.

Dressing mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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

Salat vollenden

Apfel vierteln, Kerngehäuse herausschneiden 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>

