

# Maultaschen auf Wurzelgemüse-Salat mit Schmelzzwiebeln und süßem Senf-Dressing

Vegan Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 736 kcal • Tag 3 kochen



vegane Mini-Maultaschen



Zwiebel



süßer Senf



lila Karotte



Karotte



Salatmischung



Kürbiskerne



Tomate



gerebelter Thymian



vegane Mayonnaise



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Pflanzliche Margarine\*, Essig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Maultaschen (10) 15)	400 g	600 g	800 g
Zwiebel DE   NL   NZ	1	2	2
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
lila Karotte DE   NL   IL	2	3	4
Karotte DE   NL   DK	2	3	4
Salatmischung	50 g	75 g	100 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Tomate NL   ES   MA	1	2	2
gerebelter Thymian	1 g	1 g	2 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 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. 600 g)
Brennwert	515 kJ/123 kcal	3081 kJ/736 kcal
Fett	5,36 g	32,04 g
– davon ges. Fettsäuren	0,77 g	4,60 g
Kohlenhydrate	14,65 g	87,59 g
– davon Zucker	4,19 g	25,04 g
Eiweiß	3,33 g	19,92 g
Salz	0,529 g	3,162 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:** 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 NZ: Neuseeland DK: Dänemark ES: Spanien IL: Israel MA: Marokko



## 1 Wurzelgemüse backen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Karotten** schälen und alles in 1 cm dicke und ca. 5 cm lange Stifte schneiden.

**Gemüestifte** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **gerebeltem Thymian**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Das **Gemüse** für ca. 25 – 30 Min. backen, bis es außen gebräunt und innen weich ist.



## 2 Für die Schmelzwiebeln

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

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\*** bei geringer bis mittlerer Hitze erwärmen, die **Zwiebelstreifen** darin für 25 – 30 Min. anbraten und gelegentlich umrühren.

**Tipp:** Sollten die Zwiebeln anfangen am Topf zu kleben, kannst Du löffelweise **Wasser\*** hinzufügen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## 3 Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel die Hälfte des **süßen Senfs** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restlichen **Senf** in einer kleinen Schüssel mit der **vegane Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser\*** zu einem leicht flüssigen **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 4 Toppings vorbereiten

**Tomaten** in 2 cm Würfel schneiden.

In einer großen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Zugabe von Fett für 1 – 2 Min. rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## 5 Maultaschen anbraten

In den letzten 5 – 10 Min. der Backzeit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine\*** in der Pfanne aus Schritt 4 erhitzen. **Maultaschen** hinzugeben und für 4 – 5 Min. anbraten, bis sie anfangen knusprig zu werden.



## 6 Anrichten

**Salatmischung** zusammen mit **Tomatenwürfeln** und **Kürbiskernen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

**Salat** auf der Mitte der Teller verteilen und mit **Wurzelgemüse** toppen.

**Maultaschen** am Rand verteilen und mit **Schmelzwiebeln** und **Dip** 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>

