

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

Vegan Family Viel Gemüse Thermomix hilft • 736 kcal • Tag 3 kochen

9



vegane Mini-Maultaschen



Zwiebel



süßer Senf



Gelbe Beete



lila Karotte



Karotte



Pflücksalat



Kürbiskerne



Tomate



geriebener Thymian



vegane Mayonnaise



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

thermomix

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,
1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

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
Gelbe Beete NL DE	150 g	150 g	300 g
lila Karotte DE NL IL	1	2	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Tomate NL ES MA	1	2	2
geriebener Thymian	1 g	1 g	2 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
Öl*, Olivenöl*, Essig*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 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	4,11 g	24,56 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 **IL:** Israel
NZ: Neuseeland **DK:** Dänemark **MA:** Marokko **ES:** Spanien



1 Wurzelgemüse backen

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

Karotten und **gelbe Beete** 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.

Währenddessen fortfahren.



4 Keinigkeiten

Tomaten in 2 cm große Würfel schneiden, Strunk
dabei entfernen.

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



2 Für die Schmelzzwiebeln

Zwiebel abziehen, längs halbieren und in feine
Streifen schneiden.

Zwiebel, 15 g [15 g | 20 g] **Margarine***, **Salz***,
Pfeffer* und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** in den
Mixtopf geben und

20 Min./98 °C/↻/Stufe 1 dünsten.

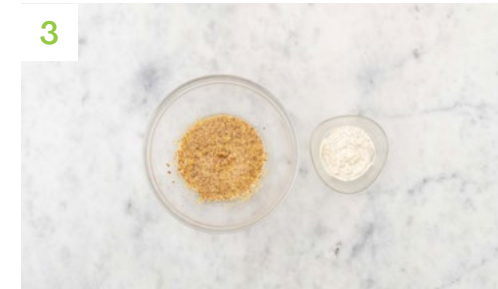
Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



5 Maultaschen braten

In den letzten 5 – 10 Min. der Backzeit 1 EL
[1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** in derselben Pfanne
erhitzen.

Maultaschen hinzugeben und für 4 – 5 Min.
anbraten, bis die **Maultaschen** anfangen knusprig
zu werden.



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 eine kleine Schüssel geben und
mit der **vegane Mayonnaise** und 1 EL
[1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem leicht flüssigen **Dip**
verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Pflücksalat zusammen mit den **Tomatenwürfeln**
und **Kürbiskernen** in die Schüssel zum **Dressing**
geben und gut vermengen.

Salat auf der Mitte der Teller anrichten und mit dem
Wurzelgemüse toppen.

Maultaschen am Rand verteilen und mit
Schmelzzwiebeln 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>

