

Vegane Maultaschen auf Wurzelgemüse-Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Family 40 – 50 Minuten • 3036 kJ/726 kcal • Tag 5 kochen



-  vegane Mini-Maultaschen
-  Zwiebel
-  süßer Senf
-  Gelbe Beete
-  lila Karotte
-  Karotte
-  Pflücksalat
-  grüne Kresse
-  Kürbiskerne
-  Kirschtomaten
-  geriebener Thymian
-  vegane Mayonnaise



Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

Was Du benötigst

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
Gelbe Beete DE	150 g	150 g	300 g
lila Karotte DE	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Pflücksalat	50 g	75 g	100 g
grüne Kresse	20 g	20 g	40 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Olivenöl*, Essig*, Öl*, Zucker*	Angaben im Text		
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
gerebelter Thymian	1 g	1 g	2 g
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
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. 570 g)
Brennwert	532 kJ/127 kcal	3036 kJ/726 kcal
Fett	5,62 g	32,05 g
– davon ges. Fettsäuren	0,80 g	4,59 g
Kohlenhydrate	14,86 g	84,76 g
– davon Zucker	3,84 g	21,90 g
Eiweiß	3,51 g	20,04 g
Salz	0,549 g	3,133 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 ES: Spanien IL: Israel NZ: Neuseeland



Wurzelgemüse backen

Enden der **Karotten** und der **Gelben Beete** abschneiden und das **Wurzelgemüse** schälen.

Karotten halbieren und in 1 cm breite Stifte schneiden.

Beete erst in 1 cm breite Scheiben und dann in 1 cm breite Stifte schneiden.

Tipp: Achte darauf, dass das Gemüse gleichmäßig geschnitten ist, da sonst die Garzeit variiert.

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. 30 – 35 Min. backen, bis es außen gebräunt und innen weich ist.



Toppings vorbereiten

Kirschtomaten halbieren.

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



Für die Schmelzwiebeln

Zwiebel abziehen, längs 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.



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 die **Maultaschen** anfangen knusprig zu werden.



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.

Den restlichen **Senf** in eine kleine Schüssel geben und mit der veganen **Mayonnaise** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Wasser*** zu einem leicht flüssigen **Dip** verrühren.

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



Anrichten

Pflücksalat zusammen mit **Tomatenhälften** und **Kürbiskernen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Salat auf der Mitte der Teller verteilen und mit **Wurzelgemüse** und **Kresse** toppen. **Maultaschen** am Rand verteilen und mit **Schmelzwiebeln** und **Dip** garnieren.

Guten Appetit!