

# Vegane Maultaschen auf Wurzelgemüse-Salat

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Klimaheld Vegan Family Thermomix hilft • 726 kcal • Tag 5 kochen

9



vegane Mini-Maultaschen



Zwiebel



süßer Senf



Gelbe Beete



lila Karotte



Karotte



Pflücksalat



grüne Kresse



Kürbiskerne



Kirschtomaten



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**

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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

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

## 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 <b>10   15</b>	400 g	600 g	800 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
süßer Senf <b>9</b>	15 ml	22,5 ml**	30 ml
Gelbe Beete <b>DE</b>	150 g	150 g	300 g
lila Karotte <b>DE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	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*, Margarine*, Wasser*	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 ausgelegten 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.

Währenddessen fortfahren.



## Keinigkeiten

**Kirschtomaten** halbieren.

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



## 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.



## 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.



## 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 **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 den **Tomatenhälften** und **Kürbiskernen** in die Schüssel zum **Dressing** geben und gut vermengen.

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

Guten Appetit!