

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

Vegan Family unter 650 Kalorien 35 – 45 Minuten • 633 kcal • Tag 3 kochen



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Randen



Blattsalatsmischung



Tomaten



Zwiebel



gerebelter Thymian



süßer Senf



vegane Mayonnaise



Kürbiskerne



Rüebli

**VOLLE WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



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



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen <b>10) 15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Randen	1 x 150 g	1 x 300 g
Blattsaladmischung	1 x 50 g	1 x 100 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
geriebener Thymian	1 x 1 g	1 x 2 g
süsser Senf <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
vegane Mayonnaise	1 x 25 g	2 x 25 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

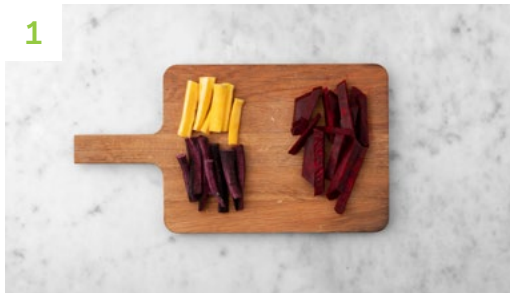
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 490 g)
Brennwert	543 kJ/ 130 kcal	2650 kJ/ 633 kcal
Fett	4.9 g	23.9 g
- davon ges. Fettsäuren	0.6 g	3.1 g
Kohlenhydrate	16.6 g	80.8 g
- davon Zucker	5.1 g	25 g
Eiweiss	3.9 g	19.1 g
Salz	0.65 g	3.18 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!)



## 1 Wurzelgemüse backen

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

**Rüebli** und **Randen** 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 [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 Schmelzzwiebeln

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

In einem kleinen Topf 1 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 [2 EL] **Olivenöl\***, 1 EL [2 EL] **Wasser\***, 1 TL [2 TL] **Essig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zu einem **Dressing** verrühren.

Restlichen **Senf** in einer kleinen Schüssel mit der **veganen Mayonnaise** und 1 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 Bratpfanne **Kürbiskerne** ohne Zugabe von Fett für 1 – 2 Min. rösten, aus der Bratpfanne nehmen und beiseitestellen.



## 5 Maultaschen anbraten

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



## 6 Anrichten

**Saladmischung** 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 **Schmelzzwiebeln** und **Dip** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

