












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

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



-  vegane Mini-Suppenmaultaschen
-  Zwiebel
-  süßer Senf
-  Randen
-  lila Rüebli
-  Rüebli
-  Salatmix
-  Kürbiskerne
-  Tomaten
-  geriebener Thymian
-  vegane Mayonnaise



# 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 Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel und 1 grosse Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
vegane Mini-Suppenmaultaschen <b>10</b> <b>15</b> )	1x	400 g	1x	800 g
Zwiebel	1x	100 g	2x	100 g
süsser Senf <b>9</b> )	1x	15 ml	2x	15 ml
Randen	1x	150 g	1x	300 g
lila Rüebli	1x	100 g	2x	100 g
Rüebli	2x	100 g	4x	100 g
Salatmix	1x	50 g	1x	100 g
Kürbiskerne	1x	10 g	1x	20 g
Tomaten	1x	100 g	2x	100 g
gerebelter Thymian	1x	1 g	1x	2 g
vegane Mayonnaise	1x	25 g	2x	25 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	4.61 g
Kohlenhydrate	14.65 g	87.58 g
- davon Zucker	5.24 g	31.33 g
Eiweiss	3.33 g	19.94 g
Salz	0.546 g	3.267 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.



## 4 Toppings vorbereiten

**Tomaten** in 2 cm grosse Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

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



## 2 Für die Schmelzwiebeln

**Zwiebel** abziehen, längs 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.



## 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.



## 3 Dressing zubereiten

In einer grossen Schüssel die Hälfte des süssen **Senf** 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 **vegane Mayonnaise** und 1 EL [2 EL] **Wasser\*** zu einem leicht flüssigen **Dip** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 Anrichten

**Salatmix** 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.

En Guete!

# Ravioli on a root vegetable salad with sautéed onions and sweet mustard dressing

Vegan Family Lots of vegetables 40-50 minutes • 736 kcal • Cook on day 3



Vegan mini-soup ravioli  
Onion



Sweet mustard



Beetroot



Purple carrots



Orange carrots



Mixed salad



Pumpkin seeds



Tomatoes



Dried thyme



Vegan mayonnaise



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

# Let's get started

Wash the vegetables.

## Basics from your kitchen\*

Oil\*, olive oil\*, vegetable margarine\*, vinegar\*, salt\*, pepper\*, sugar\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 small bowl and 1 large bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Vegan mini-soup ravioli <b>10   15</b> )	1 x	400 g	1 x	800 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Sweet mustard <b>9</b> )	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Beetroot	1 x	150 g	1 x	300 g
Purple carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Mixed salad	1 x	50 g	1 x	100 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Dried thyme	1 x	1 g	1 x	2 g
Vegan mayonnaise	1 x	25 g	2 x	25 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 600 g)
Calories	515 kJ/ 123 kcal	3081 kJ/ 736 kcal
Fat	5.36 g	32.04 g
- incl. saturated fats	0.77 g	4.61 g
Carbohydrate	14.65 g	87.58 g
- incl. sugar	5.24 g	31.33 g
Protein	3.33 g	19.94 g
Salt	0,546 g	3,267 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 9**) Mustard **10**) Celery **15**) Wheat.

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Bake the root vegetables

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel carrots and beets and cut everything into sticks 1 cm thick and about 5 cm long.

Spread the vegetable sticks on a baking tray lined with baking paper and season with the dried thyme, 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Bake the vegetables for 25-30 minutes until browned on the outside and soft on the inside.



## For the sautéed onions

Peel the onion, halve it lengthways, then cut it into narrow strips.

In a small pot, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine\* on low-medium heat and sauté the strips of onion for 25-30 minutes, stirring occasionally.

*Tip: If the onions start sticking to the pot, you can add water\* by the spoonful.*

Season with salt\*, pepper\* and 1 pinch of sugar\*.



## Prepare the dressing

In a large bowl, stir together half of the sweet mustard with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, 1 tbsp. [2 tbsp.] water\*, 1 tsp. [2 tsp.] vinegar\*, salt\* and pepper\* to make a dressing.

Put the rest of the mustard into a small bowl and mix with the vegan mayonnaise and 1 tbsp. [2 tbsp.] water\* to make a slightly liquid dip. Season with salt\* and pepper\*.



## Prepare the toppings

Cut the tomato into 2 cm cubes, removing the stalk.

In a large frying pan, toast the pumpkin seeds without adding fat for 1-2 minutes, remove them from the frying pan and set them aside.



## Fry the ravioli

In the last 5-10 minutes of the baking time, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] margarine\* in the frying pan from step 4.

Add the ravioli and sauté for 4-5 minutes until the ravioli start to crisp up.



## Serve

Add mixed salad to the bowl with the dressing along with the diced tomatoes and pumpkin seeds and mix well.

Place lettuce in the centre of each plate and top with root vegetables.

Apportion the ravioli on the edge and garnish with the sautéed onions and the dip.

**Bon appetit!**

# Ravioles souabes sur une salade de légumes-racines avec des oignons fondus et une vinaigrette à la moutarde douce

Végétalien Famille Beaucoup de légumes 40 – 50 minutes • 736 kcal • Cuisiner au 3e jour

32



Mini ravioles souabes végétaliennes



Oignon



Moutarde douce



Betteraves



Carottes violettes



Carottes



Assortiment de salade verte



Graines de courge



Tomates



Thym moulu



Mayonnaise végétalienne



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

# C'est parti

Laver les légumes.

## Ingrédients de base de votre cuisine\*

Huile\*, huile d'olive\*, margarine végétale\*, vinaigre\*, sel\*, poivre\*, sucre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé,  
1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 bol et 1 saladier.

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mini-ravioles souabes végétaliens <b>10) 15)</b>	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Moutarde douce <b>9)</b>	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Betterave	1 x 150 g	1 x 300 g
Carottes violettes	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Assortiment de salade verte	1 x 50 g	1 x 100 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Thym moulu	1 x 1 g	1 x 2 g
Mayonnaise végétalienne	1 x 25 g	2 x 25 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour (calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 600 g)
Valeur calorique	515 kJ/ 123 kcal	3081 kJ/ 736 kcal
Lipides	5,36 g	32,04 g
- dont acides gras saturés	0,77 g	4,61 g
Glucides	14,65 g	87,58 g
- dont sucre	5,24 g	31,33 g
Protéines	3,33 g	19,94 g
Sel	0,546 g	3,267 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes : 9)** moutarde **10)** céleri **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Cuire les légumes-racines

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Peler les carottes et les betteraves et les couper en bâtonnets de 1 cm d'épaisseur et d'env. 5 cm de long.

Répartir les bâtonnets de légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et assaisonner avec du thym moulu, 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*. Faire cuire les légumes environ 25 à 30 min jusqu'à ce qu'ils soient dorés à l'extérieur et tendres à l'intérieur.



## Préparer la garniture

Couper les tomates en dés de 2 cm, en retirant le trognon.

Faire griller les graines de courge dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse 1 à 2 minutes, retirer de la poêle et mettre de côté.



## Pour les oignons fondus

Peler l'oignon, le couper en deux dans la longueur, puis en fines tranches.

Faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine\* dans une petite casserole à feu doux-moyen et faire revenir les lamelles d'oignon 25 à 30 min en remuant de temps en temps.

*Astuce : si les oignons commencent à accrocher à la casserole, vous pouvez ajouter quelques cuillères d'eau.*

Assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et 1 pincée de sucre\*.



## Faire revenir les ravioles souabes

Dans les 5 à 10 dernières minutes du temps de cuisson, faire chauffer 1 cs [2 cs] de margarine\* dans la poêle de l'étape 4.

Ajouter les ravioles et faire revenir 4 à 5 min jusqu'à ce qu'ils commencent à être croustillants.



## Préparer la sauce

Dans un saladier, mélanger la moitié de la moutarde douce avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, 1 cs [2 cs] d'eau\*, 1 cc [2 cc] de vinaigre\*, du sel\* et du poivre\* pour faire une vinaigrette.

Mettre le reste de la moutarde dans un bol et la mélanger avec la mayonnaise végétalienne et 1 cs [2 cs] d'eau\* pour obtenir une sauce légèrement liquide. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Dresser

Mettre l'assortiment de salade verte avec les dés de tomates et les graines de courge dans le saladier contenant la vinaigrette et bien mélanger.

Répartir la salade au milieu des assiettes et garnir de carottes et de betteraves.

Répartir les ravioles souabes sur le bord et garnir avec les oignons fondus et la sauce.

**Bon appétit !**