

Gebratene Maultaschen & Rosenkohl-Salat getopft mit Cranberries, Apfelspalten und Mayodip

Vegan 30 – 40 Minuten • 708 kcal • Tag 3 kochen



vegane Mini-Suppenmaultaschen



Rosenkohl



Schalotte



Babyspinat



Apfel



gerebelter Thymian



Cranberries, getrocknet



süßer Senf



vegane Mayonnaise



veganes cremiges Sojaprodukt

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Weißweinessig*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Zucker*, Pflanzliche Margarine*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Suppenmaultaschen 10) 15)	400 g	600 g	800 g
Rosenkohl	150 g	300 g	300 g
Schalotte DE NL FR ES	1	2	2
Babyspinat	50 g	75 g	100 g
Apfel BE	1	1	1
geriebener Thymian	1 g	1 g	1 g
Cranberries, getrocknet	20 g	40 g	40 g
süßer Senf 9)	15 ml	22,5 ml**	30 ml
vegane Mayonnaise	25 g	50 g	50 g
veganes cremiges Sojaprodukt 11)	100 g	150 g**	200 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. 520 g)
Brennwert	573 kJ/137 kcal	2962 kJ/708 kcal
Fett	5 g	25,8 g
- davon ges. Fettsäuren	0,7 g	3,7 g
Kohlenhydrate	17,8 g	92 g
- davon Zucker	6,6 g	34,3 g
Eiweiß	4,2 g	21,6 g
Salz	0,62 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 11) Soja 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich ES: Spanien BE: Belgien

1



Rosenkohl halbieren

Einige Millimeter von den Strüngen der **Rosenkohlröschen** abschneiden und lose Blätter entfernen. **Röschen** halbieren.

Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden. **Cranberries** grob hacken.

2



Für den Dip

Süßen Senf in einer kleinen Schüssel mit **veganer Mayonnaise** und **veganem Sojaprodukt** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Dip**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

3



Rosenkohl braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** erhitzen und **Rosenkohl** darin 6 – 8 Min. anrösten.

Gehackte Cranberries, 3 EL [4 EL | 6 EL] **Wasser*** und 0,5 TL [0,75 TL | 1 TL] **Zucker*** dazugeben und 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis das **Wasser** verkocht und der **Rosenkohl** bissfest und glasiert ist.

Eine Prise **Thymian** unterrühren und den **Rosenkohl** aus der Pfanne nehmen.

4



Maultaschen braten

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Margarine*** erhitzen. **Maultaschen** und **Schalottenringe** hinzugeben und 4 – 5 Min. anbraten, bis die **Maultaschen** anfangen, knusprig zu werden.

5



Währenddessen

Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und **Apfelviertel** quer in dünne Scheiben schneiden.

Babyspinat und **Apfelscheiben** mit dem **Dressing** in der großen Schüssel vermengen. **Rosenkohl** unterheben.

6



Anrichten

Salat auf Teller verteilen, **Maultaschen** darauf anrichten, mit dem **Dip** toppen.

Guten Appetit!

