

Gemüse-Maultaschen-Pfanne mit Austernpilzen und Schmorzwiebeln

Family unter 650 Kalorien Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 628 kcal • Tag 3 kochen

6



vegane Mini-Maultaschen



rote Zwiebel



Austernpilze



Kochsahne



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Karotte



Worcester Sauce



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 Messbecher

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Mini-Maultaschen 10) 15)	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Austernpilze	150 g	200 g	300 g
Kochsahne 7)	150 g	150 g	300 g
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
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. 540 g)
Brennwert	482 kJ/115 kcal	2627 kJ/628 kcal
Fett	4,32 g	23,50 g
– davon ges. Fettsäuren	1,64 g	8,95 g
Kohlenhydrate	14,74 g	80,24 g
– davon Zucker	3,96 g	21,57 g
Eiweiß	3,77 g	20,51 g
Salz	0,819 g	4,460 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: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **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 **EG:** Ägypten **IT:** Italien



Zwiebeln anbraten

Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Bei mittlerer Hitze 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 6 – 7 Min. anbraten, bis diese weich und gebräunt sind.

Tip: *Zwiebelstreifen beim Braten mit einer Prise Salz* abschmecken, dann bräunen sie schneller.*

Zwiebelstreifen in eine kleine Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen.



Gemüse vorbereiten

Während die **Zwiebeln** braten, **Karotten** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden.

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Austernpilze in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.



Zutaten anbraten

In derselben Pfanne aus Schritt 1 wieder 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Maultaschen** für 2 – 3 Minuten anbraten.

Danach die **Pilze**, die weißen **Frühlingszwiebelringe** und die **Karottenscheiben** dazugeben und für weitere für 4 – 5 Min. unter Rühren anbraten, bis die **Maultaschen** goldbraun sind.

Tip: Benutze für 4 Personen 2 Pfannen.



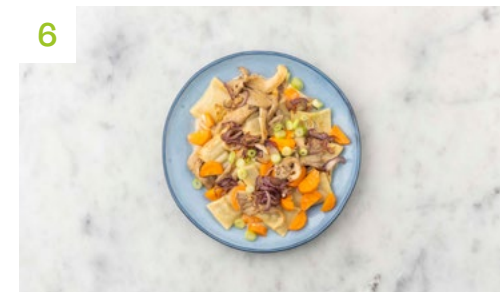
Für die Soße

Währenddessen in einem Messbecher **Sahne** mit **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und der **Worcester Sauce** vermischen und beiseitestellen.



Soße hinzufügen

Hitze reduzieren, Pfanneninhalt mit dem vorbereiteten **Sahne-Mix** ablöschen und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Maultaschen-Pfanne auf tiefen Tellern anrichten, mit den geschmorten **Zwiebeln** toppen und den grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren.

Guten Appetit!

Austernpilze

Austernpilze tragen einen weißen Flaum am Stielende. Er entsteht natürlich und ist unbedenklich.

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

