



# GEMÜSEMAULTASCHEN-PILZ-PFANNE

mit Schmorzwiebeln



## HELLO MAULTASCHEN

Maultaschen kann man unterschiedlich servieren: In der Brühe, „geschmälzt“ mit Zwiebeln oder „geröstet“ in Streifen geschnitten und in der Pfanne gebraten.



Maultaschen



rote Zwiebel



Champignons



Austernpilze



Kochsahne



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



Karotte



Worcestersoße

25 [25 | 30] Min. 30 [30 | 35] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Veggie

Wasche das **Gemüse** ab.  
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



## 1 DAMPFGAREN

**Karotte** schälen, längs halbieren und in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. **Karottenscheiben** in den Gareinsatz geben. **Rühraufsatz** in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben, und Maultaschen darauf verteilen. Varoma-Behälter verschließen. 450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Zwiebeln** schmoren.



## 2 ZWIEBELN BRATEN

**Zwiebeln** abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelstreifen** darin 6 – 7 Min. anbraten, bis sie weich und gebräunt sind. **Zwiebelstreifen** in eine kleine Schüssel umfüllen und kurz beiseitestellen. **★ TIPP:** Zwiebelstreifen beim Braten mit einer Prise Salz abschmecken, dann bräunen sie schneller.

Währenddessen die **Pilze** vorbereiten.



## 3 FÜR DIE PILZE

**Champignons** vierteln.

**Austernpilze** in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.

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



## 4 BRATEN

Pfanne erneut bei mittlerer Hitze erwärmen, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\***, vorbereitete **Pilze** und **weiße Frühlingszwiebelringe** 4 – 5 Min. darin anbraten. Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Varoma vorsichtig öffnen, **Maultaschen** und **Karotten** in die Pfanne zugeben und unter Rühren anbraten, bis alles goldbraun ist.

**★ TIPP:** Wenn Du für 4 Personen kochst, benutze am besten 2 Pfannen.



## 5 PFANNE VOLLENDEN

50 ml [75 ml | 100 ml] **Garflüssigkeit** (Vorsicht: heiß!) abmessen. Hitze in der Pfanne reduzieren, Pfanneninhalt mit **Sahne**, **Gewürzmischung**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Garflüssigkeit\*** und **Worcestersoße** ablöschen und alles für ca. 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** etwas eingedickt ist. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Maultaschenpfanne** auf tiefen Tellern anrichten, mit **geschmorten Zwiebeln** toppen und mit **grünen Frühlingszwiebelringen** garnieren.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE	1	2	2
Karotte NL	1	1	2
Frühlingszwiebel DE   ES	1	2	2
Champignons	100 g	150 g	200 g
Austernpilze	100 g	150 g	200 g
Maultaschen 1) 2) 3) 4)	500 g	750 g	1.000 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml	400 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
Worcestersoße	8 ml	8 ml	16 ml
Wasser* für Schritt 1		450 g	
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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.

### DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	575 kJ/137 kcal	3.330 kJ/796 kcal
Fett	5,92 g	34,28 g
– davon ges. Fettsäuren	2,03 g	11,78 g
Kohlenhydrate	15,54 g	90,08 g
– davon Zucker	2,62 g	15,20 g
Eiweiß	4,90 g	28,38 g
Salz	0,936 g	5,422 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 3) Sellerie 4) Senf  
5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at