



Maultaschen mit vegetarischer Füllung

Zubereitungszeit: 120 Minuten + Gefrierzeit!

Grundmenge: 24 Maultaschen

Mengenplanung: 3-4 Maultaschen/Person

Zutaten Füllung:

- 370 g Lauch
- 500 g Karotten
- 225 g Vollkorntoast
- 100 g Zwiebel
- 250 g Magerquark
- 80 g Sahne
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 2 Eier
- Salz & Pfeffer
- Muskatnuss
- Estragon
- Schnittlauch, getrocknet
- Petersilie, getrocknet



Sonstiges:

- ca. 1 kg Nudelteig, frisch
- 400 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe, instant
- Reibe
- Sieb
- altes Geschirrtuch

Zubereitung:

1. Lauch in Ringe schneiden
2. Karotten schälen und grob Reiben
3. Zwiebel schälen und fein hacken
4. Gemüse mit Wasser und Brühe in einen Topf geben und erhitzen
5. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel ein paar Minuten köcheln lassen
6. Sieb mit dem Geschirrtuch auslegen. Gemüse hineingeben und Brühe dabei auffangen. Flüssigkeit so gut wie möglich aus dem Gemüse drücken. Bei Seite stellen und abkühlen lassen
7. Toastbrot aufstoasten und in kleine Würfel schneiden



8. Brotwürfel, Gemüse, Quark, Sahne, Sonnenblumenkerne und Eier in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken
9. Nudelteig nach und nach aufrollen und in ca. 20 x 15 cm große Stücke schneiden
10. Jeweils 1 EL Füllung auf das untere Drittel jedes Stückes geben und der Länge nach 2-mal umschlagen. Außenkanten fest zusammendrücken

Jetzt kannst du die Maultaschen entweder direkt zubereiten oder auch für den Vorrat einfrieren. Dazu kannst du sie entweder ein vakuumieren oder mit Butterpapier getrennt in mehreren Lagen in einem Gefrierbehälter einfrieren.

Die Maultaschen vor der Zubereitung dann wieder auftauen lassen! Frische oder wieder aufgetaute Maultaschen müssen noch in Brühe gegart werden:

11. Gemüsebrühe ggf. mit zusätzlichem Wasser aufgießen, nochmal nachwürzen und aufkochen lassen
12. Temperatur zurückdrehen und Maultaschen darin 5 Minuten sieden lassen
13. Du kannst sie dann direkt in der Brühe servieren oder noch in Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun anbraten. So schmecken sie uns am besten :-)

Dazu passen wie beiden Maultaschen mit klassischer Füllung auch, prima geschmelzte Zwiebeln. Die musst du aber rechtzeitig vorher schon anfangen zuzubereiten :-)