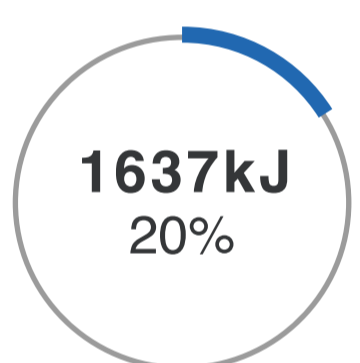
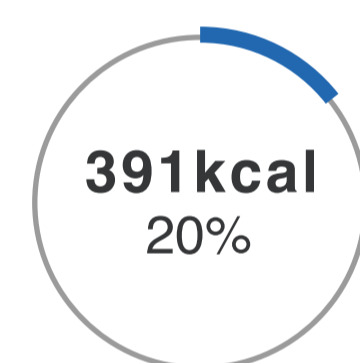


**VEGAN  
IMPOSSIBLE**

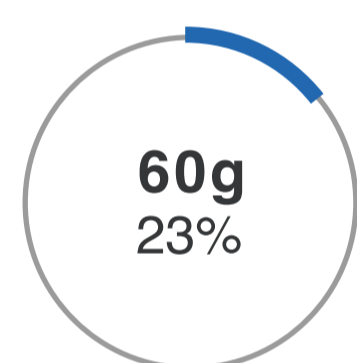
# MAULTASCHEN VON ISI



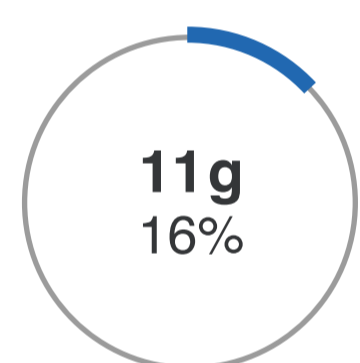
Energie



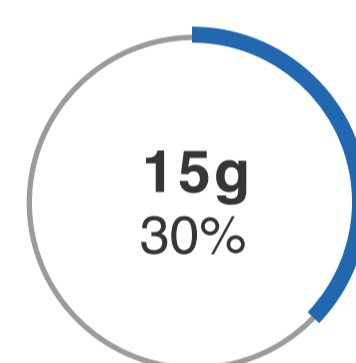
Kalorien



Kohlen-  
hydrate



Fett

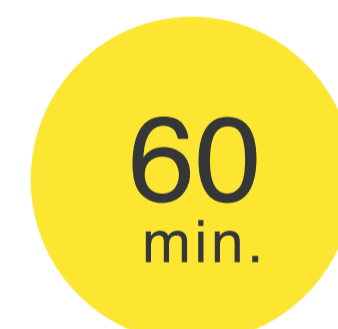


Eiweiß

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)



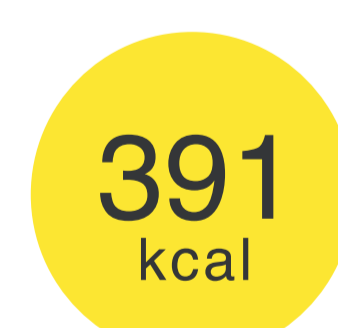
Dauer



Aktive Arbeitszeit



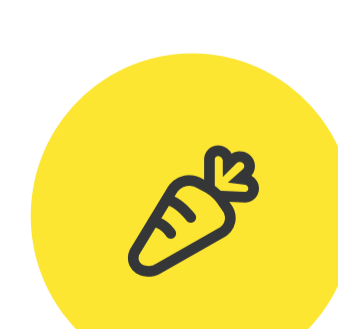
Mittel



Kalorien / Portion



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

# ZUTATEN

## Für den Fond:

300 g Pastinake  
200 g Lauch, nur das Weiße  
2 frische Knoblauchzehen  
300 g Zwiebeln  
30 ml Rapsöl  
Salz

## Für den Teig:

200 g Weizenmehl, Typ 550  
+ etwas Mehl für die Arbeitsfläche  
½ TL Salz

## Für die Füllung:

100 g Baby-Spinat  
Salz  
200 g Seitan  
2-3 EL Semmelbrösel  
2 TL Hefeflocken  
Pfeffer

## Für das Topping:

½ Bund Blattpetersilie



# ZUBEREITUNG

1

Für den Fond Pastinake schälen und Lauch putzen: beides klein schneiden. Knoblauchzehen abziehen und eine halbe Zehe grob schneiden. Zwiebeln abziehen und Schale aufbewahren. Ein Viertel der Zwiebelmenge grob schneiden und zusammen mit Pastinake, Lauch sowie der halben geschnittenen Knoblauchzehe in 10 ml Rapsöl anbraten. Mit einem Liter Wasser sowie Zwiebelschalen aufkochen und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze kochen, später salzen und durch ein feines Sieb passieren.

2

Für den Teig Zutaten mit 100 ml Wasser verkneten und 30 Minuten kaltstellen. Inzwischen für die Füllung Spinat putzen, waschen und trockenschleudern, dann einige Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken, trocken ausdrücken und fein hacken.

3

Ein weiteres Viertel der Zwiebelmenge mit einer Knoblauchzehe fein würfeln und in einer Pfanne in 10 ml Rapsöl anschwitzen, dann zum Spinat geben. Seitan grob raspeln und mit Semmelbrösel sowie Hefeflocken zur Spinatmischung geben, dann alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche in langen Bahnen dünn ausrollen (ca. 15 cm breit) und quer zu sich legen. Füllung als kleine Häufchen ca. 5 cm von der unteren Teigkante nebeneinander in Abständen platzieren. Untere Teigkante bis zur Mitte der Füllung umschlagen und nochmals mit der Füllung weiter einschlagen/einrollen. Maultaschen mit Hilfe eines Messers oder Teigrollers voneinander trennen und in den kochenden Gemüsefond geben. Maultaschen 15 Minuten bei kleiner Hitze garziehen lassen.

5

Währenddessen restliche Zwiebeln mit restlicher Knoblauchzehe in Streifen schneiden und in einer Pfanne im restlichen Rapsöl bei kleiner Hitze braun rösten. Für das Topping Petersilie waschen, trockenschleudern und fein schneiden. Maultaschen mit etwas Fond und den gerösteten Zwiebeln anrichten, dann mit der Petersilie garnieren.