Maultaschen mit Gemüse

Nudel-Gerichte » Maultaschen

Zutaten (4 Personen)

» 500g Maultaschen
» Salz & Pfeffer
» 300g Möhre(n)
» 200g Zuckerschoten
» 1/2 Bd. Lauchzwiebel(n)
» 2EL Butter/Margarine
» 1/2 Bd. Rucola
» 60g Parmesan

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Rezept-Foto

Zubereitung

1. Die Gemüsemaultaschen nach Packungsanleitung in siedendem Salzwasser ca. 10min ziehen lassen, in ein großes Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Möhren, Zuckerschoten und Lauchzwiebeln abbrausen, putzen. Die Möhren schälen und in etwa 4cm lange Stifte schneiden. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe teilen.

3. Butter in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Die Möhren darin ca. 3min dünsten. Zuckerschoten sowie Lauchzwiebeln zufügen und etwa 3min mitgaren. Die Maultaschen in Streifen schneiden, dazugeben und ca. 4min mitbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Rucola verlesen, putzen, abbrausen und gut trockenschleudern. Die Salatblätter unter die Maultaschen und das Gemüse heben. Auf vier Tellern anrichten und den Parmesan mit einem Käsehobel darüber verteilen.

Nährwerte: 340kcal/E16g/F16g/KH30g pro Portion

angelegt am: 27.07.2003 Rezept-Nr: 545

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke