

## Schnelle Maultaschenpfanne mit Spinat und Champignons



Stufe 1



Zubereitungszeit: 30 Min.



### Zutaten:

500 g Gemüsemaultaschen  
5 Champignons  
300 g Spinat  
1 Zwiebel(n)  
1 Knoblauchzehe(n)  
1 1/2 EL Mandelmus, braunes  
Petersilie  
4 EL Öl  
Salz  
Pfeffer



Continenta Schneidebrett  
aus Gummibaum  
Stimholz



AMT Bratpfanne  
mittelhoch aus Aluguss  
für Induktion



Spring Bratpfanne  
Vulcano classic



Microplane  
Knoblauchscheider



Opinel Pilzmesser,  
rostfreier Sandvik-Stahl  
aus Eichenholz



Continenta  
Pfannenwender aus  
Olivenholz



Rösle Teigrädchen

1

Einen Esslöffel Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, den fein gehackten Knoblauch hinzugeben und mit dem gefrorenen, gehackten Spinat andünsten. Auf mittlerer Flamme abgedeckt ca. 7 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat weich ist. Abschließend das braune Mandelmus unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

Währenddessen 3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel darin glasig anbraten.

3

Die Maultaschen mit einem Gemüsemesser in fingerdicke Streifen schneiden und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Zusammen auf mittlerer Flamme 8-10 Minuten anbraten, bis die Maultaschen leicht braun sind. Mit einem Pfannenwender regelmäßig wenden, sodass die Maultaschen von allen Seiten gleichmäßig anbräunen.

4

Champignons mit einem Pilzmesser gründlich putzen, die Stiele entfernen und in dicke Scheiben schneiden. Dann zu den Maultaschen in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten anbraten, bis die Champignons weich sind.

5

Zum Schluss den Spinat in die Maultaschenpfanne geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer erneut abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren.

Wer etwas mehr Zeit mitbringt, kann die Maultaschen auch ganz einfach selbst machen! 150g Hartweizengrieß, 250g Mehl, 150 - 200ml Wasser, etwas Öl und eine Prise Salz reichen aus. Zuerst die trockenen Zutaten vermischen, Wasser und Öl hinzufügen - ordentlich durchkneten. Der Teig soll fest sein, das Wasser also in kleineren Mengen hinzugeben. In Frischhaltefolie für mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen und mit einem Teigrädchen in Rechtecke schneiden. Ein Drittel mit der beliebig ausgewählten Füllung bedecken und die Taschen mit den verbliebenen 2/3 nun verschließen. Vor der weiteren Verwendung erneut für eine halbe Stunde antrocknen lassen, damit sich

die Taschen nicht im Wasser öffnen!