



Gemüsemaultaschen mit Spitzkohl, Rotweinschalotten & Pumpernickelbröseln



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Schalotten	2 St.
Spitzkohl	800 g
Schnittlauch, frisch	15 g
Pumpernickel	25 g
Butter	4 EL
Zucker	1.5 TL
Balsamicoessig, hell	1 TL
Rotwein, trocken	150 ml
Gemüsemaultaschen	800 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Schöpfkelle, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt auf höchster Stufe aufkochen. Schalotten halbieren, schälen und vierteln. Spitzkohl waschen, halbieren, Strunk entfernen, quer in feine Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Pumpernickel fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten darin ca. 4 Min. unter Rühren goldgelb anschwitzen. 1 TL Zucker und Balsamico zugeben, mit Rotwein ablöschen, alles aufkochen und ca. 10–15 Min. auf mittlerer Stufe einköcheln.
3. Spitzkohl ca. 2 Min. im kochenden Salzwasser blanchieren, mit einer Schöpfkelle entnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. Wasser zugedeckt wieder aufkochen.
4. Maultaschen ca. 6 Min. im siedenden Salzwasser ziehen lassen (es ist wichtig, dass das Wasser nicht mehr kocht). Rotweinschalotten mit Salz und Zucker abschmecken und nur noch warm halten.
5. In einer Pfanne auf mittlerer Stufe 1 EL Butter erhitzen. Pumpernickel in die Pfanne geben und ca. 2 Min. knusprig anbraten. Brösel anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und Pfanne säubern.

6. Maultaschen abgießen und trocken tupfen. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Maultaschen darin ca. 3 Min. von jeder Seite goldbraun anbraten.

7. In einem Topf 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Spitzkohl darin unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Schnittlauch untermischen. Maultaschen und Spitzkohl auf Tellern anrichten und mit Rotweinschalotten und Pumpernickelbröseln garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	566 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	17 g