



Maultaschen an geschmelzten Zwiebeln mit Senf-Birnen-Chutney und Feld-Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Zwiebeln, gelb	3 St.
Butter	4 EL
Zucker	
Gemüsemaultaschen	720 g
Schalotten	2 St.
Birnen	3 St.
Öl	3 EL
Essig	2 EL
Feldsalat	150 g
Olivener Öl	2 EL
Schnittlauch, frisch	20 g
Süßer Senf	1 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Salatschleuder

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in einem Topf mit 2 EL Butter und 1 TL Zucker auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 15 Min. unter gelegentlichem Rühren schmelzen. Dabei ist es wichtig, dass die Zwiebeln nicht braten, sondern über einen längeren Zeitraum farblos dünsten und so langsam karamellisieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und zugedeckt warm halten.
2. Währenddessen Maultaschen im siedenden Salzwasser ca. 6 Min. garen (das Wasser darf dabei nicht sprudelnd kochen).
3. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Birnen schälen, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm große Stücke würfeln. Maultaschen in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen und auf einem Teller beiseitestellen. Topf säubern.
4. Im gesäuberten Topf 1 EL Öl auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten- und Birnenwürfel darin mit 1 TL Zucker ca. 2 Min. anschwitzen. Mit 1 TL Essig ablöschen, 50 ml Wasser zugeben und aufkochen. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln.
5. Inzwischen Feldsalat waschen und trocken schleudern. Feldsalat mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Essig in einer Schüssel vermengen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln

und in feine Ringe schneiden.

6. In einer großen Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Maultaschen darin mit 1 Prise Salz ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Birne mit Salz und süßem Senf abschmecken und etwas abkühlen lassen.

7. 2 EL Butter und Schnittlauch zu den Maultaschen geben, durchschwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Maultaschen und geschmelzte Zwiebeln auf Tellern anrichten und mit Feldsalat und Senf-Birnen-Chutney servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	709 kcal
Kohlenhydrate	108 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	26 g