



Maultaschen-Apfelsalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	1 L
Feldsalat Mix	250 g
Walnusskerne	3 EL
Schnittlauch, frisch	20 g
Vegane Maultaschen	400 g
Balsamicoessig, hell	2 EL
Olivener Öl	6 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Räuchertofu	150 g
Äpfel, rot	1 St.
Schalotten	3 St.
Öl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, kleine Pfanne, große Pfanne, Salatschleuder

1. In einem Topf Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Salat waschen und trocken schleudern. Walnüsse grob hacken. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Walnüsse darin ca. 2–3 Min. rösten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Vegane Maultaschen in die siedende Gemüsebrühe geben, nicht mehr kochen lassen und auf niedriger Stufe ca. 6–8 Min. ziehen lassen.
3. In einer Schüssel Schnittlauch, Balsamicoessig, Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem Dressing verrühren. In einer weiteren Schüssel Salat mit Dressing vermengen.
4. In einem Sieb Maultaschen abtropfen lassen und anschließend vierteln. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine mundgerechte Würfel schneiden. Schalotten halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Maultaschen und Räuchertofu ca. 4–5 Min. goldgelb anbraten. Apfelstücke und Schalotten die letzten ca. 1–2 Min. mitbraten.
5. Salat auf Teller verteilen, Maultaschen-Pfanne darauf anrichten, mit Walnüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	468 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	24 g