Maultaschen-Bowl mit Erbsen, Rote-Bete-Spinatsalat, Karotte und Kräuter-Dip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	1 St.
Karotten	2 St.
Rote Bete im Glas, Scheiben	300 g
Babyspinat	100 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Vegane Maultaschen	600 g
Öl	5 EL
Erbsen, tiefgefroren	150 g
Gemüsebrühe	2 EL
Sojasauce	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Essig	2 EL
Kümmel, ganz	
Sojaghurt	70 g
Veganer Frischaufstrich, Natur	70 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Schalotte halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Rote Bete in ein Sieb abgießen. Dabei etwa 4 EL Saft auffangen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Maultaschen in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotte ca. 2 Min. glasig dünsten. Karotten und Erbsen hinzufügen und unter Wenden ca. 3 Min. anbraten. Karotten mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Sojasauce und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 3 Min. garen. Evtl. mehr Brühe zufügen und mit Salz abschmecken.

3. In einer Schüssel 2 EL Öl, Essig und 4 EL Rote-Bete-Saft mit Salz, Pfeffer und Kümmel verrühren. Rote Bete und Spinat zugeben, vermengen und abschmecken.

4. In einer zweiten Schüssel Sojaghurt und veganen Streichgenuss Natur verrühren. Schnittlauch und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Maultaschen darin ca. 6 Min. goldbraun anbraten. Erbsen, Karotten und Rote-Bete-Spinatsalat auf Bowls verteilen, Maultaschen darauf anrichten und mit Kräuter-Dip garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Perfektes Meal-Prep-Gericht! Alles am Vortag vorbereiten und in der Mittagspause genießen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	492 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g