



Süße vegane Maultaschen mit Äpfeln

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	3 St.
Karotten	2 St.
Zucker	115 g
Zimtstange	1 St.
Kardamom, gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Sojasauce	1 TL
Zuckerrübensirup	1 TL
Öl	3 EL
Weizenmehl, Type 405	200 g
Salz	0.5 TL
Wasser	100 ml
Tofu, natur	100 g
Babyspinat	20 g
Sojajoghurt	2 EL
Speisestärke	1 EL
Vanillinzucker	1 Päckchen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf, Sieb, Nudelholz

1. Äpfel waschen, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Karotten waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einem hohen Topf 100 g Zucker auf mittlerer Stufe schmelzen lassen, bis ein leicht braunes Karamell entsteht. Äpfel und Karotten zugeben, mit 2 l Wasser vorsichtig ablöschen und gut verrühren. Zimtstange, Kardamom, Muskatnuss, Sojasauce, Zuckerrübensirup und 2 EL Öl zugeben und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Stufe ca. 30 Min. köcheln lassen.
3. In einer Schüssel Mehl, 1 EL Zucker, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 100 ml Wasser und 1 EL Öl zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 20 Min. ruhen lassen. In einer weiteren Schüssel Tofu, Spinat, Sojajoghurt, Speisestärke und Vanillinzucker gut verkneten.
4. Auf einer bemehlten Fläche Nudelteig dünn ausrollen und in ca. 16 Rechtecke schneiden. Auf 8 Rechtecke die Füllung verteilen, Ränder frei lassen. Die anderen 8 Rechtecke darauflegen und mit einer Gabel Ränder verschließen.
5. Brühe in ein Sieb abgießen, feste Bestandteile entfernen. In einem Topf die Brühe auf mittlerer Stufe zum Sieden bringen und Maultaschen darin ca. 6 Min. gar ziehen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
6. Maultaschen auf vier Teller verteilen, jeweils eine Kelle heiße Brühe darübergießen und genießen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	509 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g