




# Vegane Kürbis-Pfanne mit Maultaschen, Pilzen und Walnüssen



 Zeit gesamt  
35min

 Zubereitungszeit  
30min

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                    |       |
|--------------------|-------|
| Vegane Maultaschen | 300 g |
| Hokkaidokürbis     | 300 g |
| Zwiebeln, rot      | 1 St. |
| Champignons, braun | 350 g |
| Walnuskerne        | 60 g  |
| Bio Limetten       | 1 St. |
| Öl                 | 3 EL  |
| Apfelsaft          | 50 ml |
| Haferdrink         | 50 ml |
| Salz               |       |
| Pfeffer, bunt      |       |
| Frühlingszwiebeln  | 1 St. |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, feine Reibe

1. Maultaschen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kürbis waschen, halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und in Steifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Champignons ggf. mit einem Küchenkrepp putzen und in Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. Limette waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.

2. In einer Pfanne Walnüsse auf hoher Stufe ca. 1 Min. rundherum anrösten und auf einem Teller beiseitestellen. In der Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Maultaschen darin ca. 3 Min. rundherum goldbraun braten. Kürbis, Champignons und Zwiebel zugeben und ca. 8 Min. mitbraten. Mit Apfelsaft, 1 EL Limettensaft und Haferdrink ablöschen, verrühren und auf kleiner Stufe ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Kürbis-Pfanne auf tiefe Teller verteilen und mit Limettenschale, Walnüssen und Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 345 kcal |
| Kohlenhydrate  | 36 g     |
| Eiweiß         | 13 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 17 g     |