



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

Maultaschen

Die schwäbischen Maultaschen sind unsere Süddeutsche Version von gefüllter Pasta. Sie werden gerne auch Herrgottsbescheißerle genannt. Im katholischen Süddeutschland aß man an bestimmten Feiertagen oder generell freitags kein Fleisch. Ich stamme aus Rheinhessen und aus einer sehr katholischen Familie. Ich bin so aufgewachsen. Freitags gabs Fisch oder Mehlspeisen. Kleingehackt, mit Gemüse vermischt und im Nudelteig versteckt, tarnte man das Fleischgericht und verspeiste es so gerne auch an den eigentlich fleischfreien Festtagen.



Maultaschen in Brühe

Immer schon gab es auch vegetarische Füllungen mit Gemüse und Käse. Zu vegan ist es eigentlich nur ein kleiner Schritt. Der Teig wird dünn ausgerollt – ähnlich wie bei italienischer Pasta will man Füllung schmecken und nicht Teigbatzen. Man isst sie klassisch einfach in Heißer Brühe oder „geschmelzt“ – mit in Butter glasig gedünsteten Zwiebeln.

Maultaschen sind relativ groß, rechteckig und dick gefüllt. Die Füllung ist sehr fein gehackt/püriert und kompakt. Kalte Maultaschen vom Vortag werden gerne in Scheiben geschnitten und in Butter angebraten gegessen.



Maultaschen angebraten

Zutaten Maultaschenteig ca. 10 Maultaschen

200g Hartweizengries

120g Weizenmehl

160 ml Wasser

2 EL Rapsöl

Alle Zutaten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Er darf weder zu trocken, noch zu nass sein. Ggf. etwas Gries oder etwas

Wasser zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. In ein feuchtes Tuch einschlagen und mindesten 30 Minuten ruhen lassen.

Zutaten Füllung ca. 10 Maultaschen

1 große Zwiebel

1 Zehe Knoblauch

400 g TK Spinat

200g veganen Quark

1 Bund Petersilie

50 g Semmelbrösel

100g veganer Parmesan

Salz, Pfeffer, Zimt



1. Die Zwiebel fein (!) würfeln und in Öl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anrösten.
2. Den Knoblauch reiben und dazu geben.
3. Den fein gehackten Spinat dazu geben und kräftig kochen, so dass möglichst viel Feuchtigkeit verdampft.
4. Die Petersilie sehr fein hacken und untermischen.
5. Von der Hitze nehmen und mit Quark, Parmesan und Semmelbrösel mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt abschmecken. Der Zimt wirkt Wunder gegen den leicht muffigen Spinat Geschmack, ohne dass er vorschmeckt. Die Füllung soll relativ trocken und fest sein. Bei bedarf noch etwas Semmelbrösel nachgeben.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

Maultaschen füllen und zubereiten.

1 Liter Gemüsebrühe



1. Den Nudelteig zu langen etwa 10 cm breiten Teigplatten ausrollen. Es soll relativ dünn ausgerollt sein.



2. Etwa 1,5 cm vom langen Rand entfernt jetzt rechteckige Haufen machen. Das kann gut 1,5 EL Füllung pro Haufen sein. Zwischen den Haufen etwa 2 cm Abstand halten.

3. Die Ränder und zwischen den Haufen mit Wasser anfeuchten. Jetzt die zweite Seite darüber falten. Und die Ränder fest zusammendrücken. An der „Naht-Stelle“ den Teig leicht überlappen lassen.

4. Zwischen den gefüllten Päckchen den Teig durchschneiden. So sind jetzt lange rechteckige, sehr prall gefüllte Päckchen entstanden.

5. Die Gemüsebrühe zum Sieden bringen. Die Maultaschen hineingeben und in der siedenden Brühe gar ziehen. Das dauert weniger als 10 Minuten.

6. In der Brühe servieren. Mit etwas frischer, gehackter Petersilie bestreuen.

