



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW18 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [u](#) [p](#)

2015

## Feine Kalbsmaultaschen

auf Lauchgemüse, serviert mit Tomaten-Salbei-Salat

Salbei ist eine der ältesten Heilpflanzen der Welt. Er wird in der Naturheilkunde bei allerlei Beschwerden empfohlen und soll antibakteriell, pilzfeindlich und sogar schweißhemmend wirken. Und da wir bekanntlich altem Wissen misstrauen, wurde das alles mittlerweile wissenschaftlich belegt. Guten Appetit.



30 min.



Stufe 2



Kalbsmaultaschen



Salbei



Rote Chilischote



Lauchstange



Große Tomaten



Knoblauch

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Kalbsmaultaschen 1) 7) 15)	400 g	800 g
Salbei	5 g	10 g
Rote Chilischote	1/2	1
Lauchstange	1	2
Große Tomaten	2	4
Knoblauch, solo ⊕	1/8	1/4

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 7) Lactose

15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 569 kcal

Kohlenhydrate: 59 g

Fett: 25 g, Eiweiß: 25 g

Ballaststoffe: 4 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

(Gemüse-)Brühe, Salz, Pfeffer, Butter, Olivenöl

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

großer Topf, große Pfanne

2



**1** 1 Liter **Brühe** zubereiten und zum Kochen bringen.  
**Maultaschen** darin 7–10 Min. oder nach Packungsangabe köcheln lassen.

3



**2** **Salbei** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und längs in dünne Streifen schneiden. **Chili** waschen und in dünne Ringe schneiden. **Knoblauch** abziehen und fein hacken. **Lauch** waschen, nur den weißen und hellgrünen Teil in dünne Ringe schneiden. **Tomaten** waschen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

**3** **Maultaschen** nach der Garzeit aus der **Brühe** nehmen (Brühe nicht weggießen!) und quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden.

**4** In einer Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen und **Salbei** darin 1–2 Min. anbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, mit dem **ÖL** beiseite stellen.

**5** Die Pfanne erneut mit 1 TL **Butter** erhitzen und **Maultaschen** 2–3 Min. von jeder Seite goldbraun darin anbraten, ebenfalls zur Seite stellen.

**6** Die Pfanne ein weiteres Mal mit 1 TL **Butter** auf den Herd stellen, zunächst **Chili** und **Knoblauch** kurz darin anrösten. Dann **Lauch** zugeben und mit 10 EL **Brühe** ablöschen. Weitere 5–7 Min. köcheln lassen, eventuell mit **Salz** abschmecken.

**7** Für den Salat: **Tomaten**, **Salbei** mit **ÖL**, **Salz** und **Pfeffer** gut vermischen.

**8** **Maultaschen** zum **Lauch** in die Pfanne geben und kurz erwärmen. Anschließend auf Tellern verteilen und mit Tomaten-Salbei-Salat genießen.

4



6

