

# Maultaschen

(8 Portionen)

## Zutaten

<b>Teig:</b>		
100	g	Kartoffelmehl
100	g	Reismehl
50	g	Maismehl
½	TL	Xanthan
2		Eier (Klasse M)
3	EL	Pflanzenöl (z.B. Raps- oder Olivenöl)
1	TL	Jodsalz
150	ml	kalt Wasser (nach Bedarf)
<b>Füllung für Maultaschen:</b>		
1		Zwiebel
1	EL	Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
1	Bund	Petersilie
1		glutenfreies Brötchen (vom Vortag)
1	EL	Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
250	g	frischen Blattspinat
250	g	Brät oder Hackfleisch
1		Ei (Klasse M)
		Jodsalz, Pfeffer, Muskat



Suppen/  
Eintöpfe

## Zubereitung

### Teig:

- Mehle und Xanthan auf die Arbeitsfläche sieben und in der Mitte eine Mulde bilden
- Eier leicht verquirlen und mit Pflanzenöl und Jodsalz hineingeben
- Zutaten per Hand zu Streuseln vermengen
- nach und nach kaltes Wasser hinzugeben und weiter kneten bis ein geschmeidiger, fester Teig entsteht
- Teig in Klarsichtfolie ca. ½ Stunde kühl ruhen lassen
- mit oder ohne Nudelmaschine Teigplatten von circa 1 mm Dicke ausrollen
- 

### Maultaschen:

- Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit dem Öl glasig andünsten
- Petersilie waschen und fein hacken
- Spinat kurz in kochendem Wasser garen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtrocknen, danach klein hacken
- Brötchen in Wasser einweichen lassen, dann gut ausdrücken
- Brät oder Hackfleisch mit Ei und Gewürzen vermengen, dann die restlichen Zutaten zugeben und gut vermischen
- aus dem Nudelteig 2 große Rechtecke auswalzen

- Füllung darauf verteilen, dabei an einer Längsseite einen Rand von 2 cm frei lassen
- Rechteck von der gegenüber liegenden Seite her aufrollen, Endstück gutandrücken und 5 cm lange Maultaschen abschneiden
- Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Maultaschen etwa 20 Minuten garziehen
- mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen
- beispielsweise in einer Gemüsebrühe servieren

### Nährstoffangaben

	<b>Kcal</b>	<b>KJ</b>	<b>Eiweiß</b>	<b>Fett</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Ballaststoffe</b>
<b>Gesamt:</b>	2005	8414	98,2 g	78,8 g	259,5 g	17,9 g
<b>Pro Portion:</b> (3 Maultaschen)	251	1052	12,3 g	9,8 g	32,4 g	2,2 g