



Vegetarische Maultaschen

MIT SÜSSLUPINENSCHROT UND ROTER BETE

TINA UND STEFAN BUMANN

www.tinastausendschoen.de

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

TEIG

- » 200 g Mehl
- » 100 g Hartweizengrieß
- » 3 Eier + 1 Eiweiß zum Bestreichen der Teigplatten
- » 1–2 Prisen Salz
- » evtl. 1 EL Rapsöl

FÜLLUNG

- » 125 g Süßlupinenschrot
- » 1 EL Rapsöl
- » 1 kleine Rote-Bete-Knolle
- » 1 kleiner säuerlicher Apfel
- » 1 rote Zwiebel
- » 3 EL Ricotta
- » 2 Eier
- » 2–3 Stängel glatte Petersilie
- » 1 Prise Muskat
- » Salz und Pfeffer

SALAT

- » 2 kleine Knollen Bunte Bete
- » 150 g Wildkräutersalat
- » 50 ml Rote-Bete-Saft
- » 50 ml Buttermilch
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1 EL Ahornsirup
- » 1 TL Honig
- » 2 EL Rapsöl
- » 1 Prise Cayennepfeffer
- » Salz & Pfeffer
- » Pinienkerne zum Bestreuen

UND SO GEHT'S:

1. Für den Nudelteig alle Zutaten vermischen und solange kneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Dieser wird am geschmeidigsten, wenn er eingewickelt über Nacht im Kühlschrank ruht. Für die Füllung den Lupinenschrot nach Packungsanweisung kochen und auskühlen lassen. Die Rote Bete und die Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Den Apfel ebenfalls schälen, vierteln, entkernen und auch fein würfeln. Alles in etwas Rapsöl in einer Pfanne anschwitzen, bis die Rote-Bete-Würfel weich sind. Pfanne vom Herd nehmen. Lupinenschrot, Ricotta, feingehackte Petersilie und die Gewürze dazugeben und alles mit den Händen gut vermischen.
2. Nudelteig hauchdünn ausrollen. Zwei gleich große Teigplatten ausschneiden. Auf der einen Platte je 1–2 EL Füllung portionsweise verteilen, dazwischen ausreichend Platz lassen. Die Zwischenräume und Ränder mit Eiweiß bestreichen. Die zweite Teigplatte darüberlegen und Ränder gut andrücken. Maultaschen mit einem scharfen Messer ausschneiden und in köchelndem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Abschöpfen und kurz auskühlen lassen.
3. Für das Salatdressing alle Zutaten mit einem Schneebesen gut verquirlen. Die Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden, den Salat waschen und gut abtropfen lassen. Wer mag, brät die Maultaschen portionsweise in etwas Öl an. Den Salat und die Bete auf Tellern verteilen, mit dem Dressing beträufeln und mit den Maultaschen und den Pinienkernen servieren.

