Bunter Salat mit gebratenen Maultaschen und Apfelspalten

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Radieschen	1 Bund
Cherrytomaten	250 g
Salat-Mix	250 g
Äpfel, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Salz	
Haselnusskerne, ganz	3 EL
Vemondo vegane Maultaschen	600 g
Essig	2 EL
Olivenöl	6 EL
Senf	1 TL
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Öl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, Sieb

1. Radieschen waschen, Wurzeln entfernen und vierteln. Cherrytomaten waschen und halbieren. Salat waschen und trocken schleudern. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Haselnüsse grob hacken. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Haselnüsse darin ca. 2–3 Min. fettfrei rösten.

3. Maultaschen ins siedende Salzwasser geben, nicht mehr kochen lassen und ca. 6–8 Min. auf niedriger Stufe ziehen lassen.

4. In einer Schüssel Petersilie, Essig, Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker zu einem Dressing verrühren. Radieschen, Cherrytomaten und Salatmischung vorsichtig mit dem Dressing verrühren.

5. Maultaschen aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Maultaschen ca. 3–4 Min. goldgelb anbraten. Apfelspalten die letzten ca. 2 Min. mitbraten.

6. Salat auf Teller verteilen, Maultaschen und Apfelspalten darauf anrichten, mit Haselnüssen bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	480 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	22 g