

Gebratene Maultaschen auf Krautsalat mit geschmorten Zwiebeln und Pistazien



Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Spitzkohl | 400 g |
| Salz | |
| Karotten | 2 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Zucker | |
| Balsamicoessig, hell | 1 EL |
| Maultaschen mit Rind | 8 St. |
| Pistazien | 10 g |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |

Zubereitung

1. Spitzkohl waschen, Strunk entfernen und Blätter in dünne Streifen schneiden. Spitzkohl in einer Schüssel mit Salz mischen. Karotten waschen, schälen und grob zum Spitzkohl reiben. Beides kräftig durchkneten und beiseitestellen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel darin mit 1 Prise Zucker ca. 2 Min. anbraten. Balsamico zugeben und unter gelegentlichem Rühren auf niedriger Stufe ca. 15 Min. schmoren.
3. In einer weiteren Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Maultaschen darin von beiden Seiten ca. 3 Min. anbraten. Anschließend auf mittlerer Stufe ca. 6 Min. weiter erhitzen. Dabei gelegentlich wenden.
4. Pistazien grob hacken. Spitzkohl und Karotten mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und auf Tellern anrichten. Gebratene Maultaschen diagonal halbieren, auf den Krautsalat legen und mit geschmorten Zwiebeln und Pistazien bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 327 kcal |
| Kohlenhydrate | 40 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 12 g |