



# Gemüsemaultaschen mit Feta überbackenem Gemüse, Rucola und Tzatziki

 Dauer  
35 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsemaultaschen	720 g
Quark 20 % Fett i.Tr.	250 g
Paprika, rot	2 St.
Zucker	
Zucchini	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 Esslöffel
Honig	1 Esslöffel
Öl	4 Esslöffel
Rucola	100 g
Feta	250 g
Salz	
Salatgurken	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g

## Zubereitung

Backofen auf 200° C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Zucchini waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden. Paprika waschen und Strunk und Kerne kreisförmig entfernen. Paprika in Ringe schneiden.

Maultaschen im siedenden Salzwasser ca. 8 – 10 Min. ziehen lassen. Rucola im Sieb waschen und abtropfen lassen. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden.

In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zucchinischeiben und Paprikaringe ca. 2 – 3 Min. anbraten und mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. In eine Auflaufform geben, mit Feta bestreuen und ca. 10 Min. im Ofen backen. Pfanne mit Küchenpapier säubern.

Gurke waschen, halbieren und grob hobeln. Mit Quark in der Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Schnittlauchringen verfeinern.

In der Pfanne 1 EL Öl und 2 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Maultaschen abgießen, trocken tupfen und in der Pfanne ca. 4 Min. goldbraun anbraten.

Überbackenes Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, Rucola darüber geben und mit Maultaschen und Tzatziki servieren.

Guten Appetit!



## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	815 kcal		
Kohlenhydrate	81 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	31 g	Fette	42 g