

Gemüsemaultaschen mit Feta überbackenem Gemüse, Rucola und Zaziki



Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
40min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Küchenpapier

1. 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.
2. Maultaschen im siedenden Salzwasser ca. 8–10 Min. ziehen lassen. Rucola im Sieb waschen und abtropfen lassen. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Zucchini und Paprika 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.
4. Gurke waschen, halbieren und grob hobeln. Mit Quark in der Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Schnittlauchringen verfeinern.
5. 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.
6. Gratiniertes Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, Rucola darübergeben und mit Maultaschen und Zaziki servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	759 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	35 g