

Maultaschen-Auflauf mit Spinat

Zeit gesamt
40min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Babyspinat	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	4 EL
Maultaschen, geschnitten	800 g
Gemüsebrühe	400 ml
Schlagsahne	200 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Gouda, gerieben	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, große Auflaufform, Sieb

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und geschnittene Maultaschen ca. 4 Min. goldgelb anbraten. Anschließend in eine Auflaufform geben. In der Pfanne erneut 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Spinat zugeben und ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Anschließend mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Sauce über die Maultaschen geben. Käse auf dem Maultaschen-Auflauf verteilen und im Ofen ca. 25 Min. überbacken. Anschließend vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	714 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	34 g