



Maultaschen mit Bohnen, Birne und Rucola

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Buschbohnen 400 g

Thymian, frisch 5 g

Frühlingszwiebeln 0.5 Bund

Birnen 2 St.

Rucola 100 g

Gemüsemaultaschen 600 g

Öl 2 EL

Butter 3 EL

Zucker 1 TL

Essig 2 EL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, Enden abknipsen und im kochenden Salzwasser ca. 8–10 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Birne waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Rucola waschen und abtropfen lassen.
3. Maultaschen in Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Maultaschen darin ca. 7 Min. goldbraun anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen.
4. Die Pfanne säubern und auf mittlerer Stufe 2 EL Butter erhitzen. Birnenspalten zugeben und rundherum ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Mit Zucker bestreuen, weiße Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Min. braten. Mit Essig ablöschen, Thymian und Bohnen untermengen und nochmals ca. 2 Min. braten.
5. 1 EL Butter und Maultaschen zum Gemüse geben und kurz warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, grüne Frühlingszwiebeln und Rucola unterheben. Maultaschen mit Bohne, Birne und Rucola auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	515 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	17 g