



# Schwäbische Maultaschen

Zeit gesamt  
50min

Zubereitungszeit  
45min

Schwierigkeit  
Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	200 g
Eier	3 St.
Salz	
Öl	2 EL
Rinderbrühe	1.5 L
Zwiebeln, gelb	1 St.
Blattspinat	100 g
Hackfleisch vom Schwein	200 g
Paniermehl	4 EL
Majoran, getrocknet	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	
Schnittlauch, frisch	10 g

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne

1. Auf einer Arbeitsfläche Mehl mit 2 Eiern, Salz und Öl zu einem glatten Teig verkneten.
2. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Spinat waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln ca. 2 Min. anbraten. Spinat zugeben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. In einer Schüssel Hackfleisch mit Spinat, 1 Ei, Paniermehl, Majoran, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Nudelteig zu einem ca. 0,2 cm dünnen Rechteck ausrollen und Teig halbieren. Aus der Hackmasse 8-12 kleine Bällchen formen und mit etwas Abstand auf eine Teighälfte setzen. Teig zwischen den Bällchen mit etwas Wasser bestreichen. Zweite Teighälfte auf die Hackbällchen legen und um die Füllung gut andrücken. Mit einem Messer oder Teigradchen in rechteckige Maultaschen schneiden.
4. In einem Topf Brühe aufkochen. Maultaschen in siedender Brühe ca. 10 Min. garen, bis sie nach oben schwimmen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Maultaschen mit Brühe auf Teller verteilen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 445 kcal

---

Kohlenhydrate 47 g

---

Eiweiß 26 g

---

Ballaststoffe 2 g

---

Fette 17 g

---