Schwäbische Maultaschen mit Kohlrabi und Gurken-Feldsalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, gehobelt	2 EL
Salatgurken	1 St.
Salz	
Kohlrabi	1 St.
Dill, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Schwäbische Maultaschen	800 g
Feldsalat	150 g
Öl	2 EL
Zucker	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, kleine Pfanne, grobe Reibe

1. In einer Pfanne Mandeln fettfrei ca. 3 Min. auf hoher Stufe rösten und dabei gelegentlich schwenken. Danach beiseitestellen. Gurke waschen, Enden abschneiden und Gurke in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Gurke in einer Schüssel salzen und beiseitestellen.

2. Kohlrabi waschen, schälen, ggf. holzige Stellen entfernen und Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden. Scheiben wiederum in dünne Stifte schneiden. In einem Topf etwa 500 ml Salzwasser auf mittlerer Stufe erhitzen und Kohlrabi darin ca. 10 Min. zugedeckt dünsten. In ein Sieb abgießen.

3. In einem großen Topf ca. 3 l Salzwasser aufkochen. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken. Limette auspressen. Maultaschen im heißen Salzwasser ca. 7 Min. garen, das Wasser sollte dabei nicht sprudelnd kochen.

4. Feldsalat waschen und trocken schütteln. Gurke in ein Sieb abgießen und in der Schüssel mit Dill, Feldsalat, Öl sowie 1 EL Limettensaft vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und restlichem Limettensaft abschmecken. Kohlrabi mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Maultaschen abgießen, mit Kohlrabi auf Tellern anrichten und Mandeln darüberstreuen. Salat in Schüsseln anrichten und Maultaschen mit Kohlrabi und Gurken-Feldsalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	506 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g