



Veganer Maultaschensalat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Radicchio	1 St.
Salatgurken	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Cherrytomaten Mix	200 g
Vegane Maultaschen	800 g
Essig	2 EL
Senf	1 TL
Zucker	1 TL
Öl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenkerne	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Radicchio halbieren, Strunk entfernen, in Stücke schneiden und waschen. Gurke waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Maultaschen in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.
2. Für das Dressing in einer Schüssel Essig, Schnittlauch, Senf und Zucker verrühren. 3 EL Öl langsam einfließen lassen und zu einem cremigen Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eine Pfanne fettfrei auf hoher Stufe erhitzen und Sonnenblumenkerne darin ca. 2–3 Min. anbraten. Anschließend zum Abkühlen auf einen Teller geben.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Maultaschen darin ca. 6–8 Min. goldbraun anbraten. In einer Schüssel Radicchio, Gurken, Cherrytomaten und Zwiebeln mit dem Dressing mischen. Maultaschen mit dem Salat mischen und mit Sonnenblumenkernen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	526 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	19 g