

Schwäbische Maultaschen vegan

Zutaten Teig 1:

250g Dr. Schär Farine

10g Wasser

15g Olivenöl

150g Zucchini oder Aubergine

5g Salz

Herstellung:

Die Zucchini oder Aubergine sorgfältig schälen und pürieren. Die Masse muss sehr fein sein, damit später im Teig keine Stückchen sind, sonst reißt der Teig beim Ausrollen.

Aus allen Zutaten, entweder von Hand oder mit einer Küchenmaschine, einen homogenen Teig kneten. Wenn mit der Küchenmaschine gearbeitet wird, den Teig ggf. mit der Hand fertigstellen, denn er sollte bitte nicht zu lange maschinell geknetet werden, da er sonst bröselig wird!

alternativ

Zutaten Teig 2:

250g Dr. Schär Farine

120g Wasser

20g Olivenöl

3 Leinsaat-Eier

5g Salz

Zutaten für 1 Leinsaat-Ei:

1 EL Leinsaatmehl

3 EL heißes oder kochendes Wasser

Version 03

© Copyright by Oliver Welling

Herstellung Leinsaat-Ei:

Das Leinsaatmehl mit dem heißen Wasser sehr gut vermischen und mind. 15 min quellen lassen.

Herstellung Teig 2:

Aus den Zutaten, entweder von Hand oder mit einer Küchenmaschine, einen homogenen Teig kneten. Wenn mit der Küchenmaschine gearbeitet wird, den Teig ggf. mit der Hand fertigstellen, denn er sollte bitte nicht zu lange maschinell geknetet werden, da er sonst bröselig wird!

Zutaten Füllung Maultaschen:

1 Zwiebel, mittelgroß

1 Möhre, mittelgroß

125g Spinat (frisch oder TK, aufgetaut)

100g Champignons

125g Tofu

½ Bund Petersilie

3 Scheiben gf Brot

Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran

vegane Margarine zum Anbraten

1 Liter Gemüsebrühe

etwas Leinsaatmehl mit Wasser zum Bestreichen der Ränder

Herstellung:

Frischen Spinat blanchieren (1 min in einen Topf mit kochendem Wasser geben und dann mit kaltem Wasser abschrecken) oder aufgetauten TK Spinat abtropfen lassen.

Die Zutaten für die Füllung sehr fein würfeln bzw. hacken, mit etwas veganer Margarine in einer Pfanne andünsten und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Auskühlen lassen.

Die Gemüsebrühe aufstellen und zum Kochen bringen. Da der Nudelteig ohne Salz ist, die Brühe ggf. etwas intensiver salzen.

Die Hälfte des Nudelteiges sehr dünn und lang auf eine Breite von 15 cm ausrollen. Die Hälfte der Füllung genau in der Mitte der Teigbahn verteilen. Bitte drauf achten, dass die Farce überall gleich dick ist und die Enden frei bleiben.

Etwas Leinsaatmehl mit Wasser vermischen, sodass ein leicht zähes Gemisch entsteht. Den Nudelteig rundum damit dünn abstreichen, damit der Teig beim Garen zusammenhält.

Die Enden der Teigbahn nach innen einklappen, danach die freien Teigränder von oben und unten in die Mitte umschlagen und etwas andrücken.

Nun mit dem Stiel eines Holzlöffels die gewünschte Größe der Maultaschen markieren und mit einem Pizzarad an den eingedrückten Stellen die Maultaschen abschneiden.

Sobald die Gemüsebrühe gekocht hat, die Temperatur niedriger regulieren, sodass die Brühe heiß bleibt. Sie darf nicht mehr kochen, denn die Maultaschen sollen nur in der Brühe ziehen.

Die Maultaschen in die heiße Brühe geben und 8 bis 10 min ziehen lassen.

Portionen auf tiefe Teller verteilen und mit etwas Gemüsebrühe servieren.

Tipp:

Sollte der Nudelteig für den persönlichen Geschmack so zu dick sein, alternativ den Teig großflächig ausrollen, die Masse gleichmäßig verstreichen, eine Rolle formen und Schnecken abschneiden.