

Schwäbische GF Maultaschen vegan

Zutaten Teig:

250g Dr. Schär Farina

30g Wasser

20g Olivenöl

3 Leinsaat-Ei oder 3 Eier mit My Ey austauschen z.B. oder einem anderen Ei Ersatz.

3 Leinsaat-Ei herstellen:

3 EL Leinsaatmehl mit 9 EL heißem Wasser gut vermischen und 30 min quellen lassen

Zutaten Füllung:

1 mittelgroße Zwiebel

1 mittelgroße Möhre/Karotte

125g Spinat (TK oder Frisch)

100g Champions

125g Tofu

½ Bund Petersilie

3 Scheiben glutenfreies Brot

Salz, Pfeffer, Muskat und Majoran zum würzen

1 Liter Gemüsebrühe

Herstellung:

Aus den Zutaten für den Nudelteig einen homogenen Teig von gleichmäßiger gelber Farbe kneten. Entweder von Hand oder mit einer Küchenmaschine. Bitte nicht zu lange kneten, da der Teig sonst bröselig wird. Den Teig dann in Frischhaltefolie einpacken.

Es ist kein Salz im Rezept, deswegen kann die Brühe kräftig sein zum garen.

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

Dann die Zutaten für die Füllung alles sehr fein kleinschneiden oder hacken und mit etwas veganer Margarine in der Pfanne andünsten und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Die Füllung dann anschließend auskühlen lassen.

Die Gemüsebrühe nun aufstellen und zum Kochen bringen.

Dann die Hälfte des Nudelteiges sehr dünn lang ausrollen, aber mit einer Breite von 15 cm ausrollen und dann die Hälfte der Füllung genau in der Mitte der Teigbahn verteilen. Bitte drauf achten das die dicke überall gleich sein muss und die Enden frei bleiben.

Etwas Leinsaatmehl mit Wasser vermischen, so daß das Wasser nur leicht zäh ist und nun den Nudelteig rund herum mit diesem Wasser dünn abstreichen, dies dient dazu, dass der Teig beim Garen zusammenhält.

Jetzt die Enden der Teigbahn nach innen einklappen, dann die freien Teigstellen oben und unten auf die Mitte klappen und etwas andrücken.

Nun mit dem Stiel eines Holzlöffels die gewünschte Größe der Maultaschen abtrennen, in dem ihr mit dem Löffel direkt in den Strang die Größe tief abdrückt.

Danach mit einem Pizzarad an den eingedrückt stellen die Maultaschen schneiden.

Wenn die Gemüsebrühe nun gekocht hat, die Temperatur runter stellen so dass die Brühe heiß bleibt. Sie darf nicht mehr kochen, denn die Maultaschen sollen nur in der Brühe ziehen.

Die Maultaschen, in die nicht mehr kochende Brühe einlegen und 8 bis 10 min ziehen lassen.

Dann die Portionen auf tiefe Teller verteilen und mit etwas Gemüsebrühe servieren.