

FRÜHLINGSMAUTASCHEN MIT FENCHELSAUCE



FRÜHLINGSMAUTASCHEN

200 g Mehl, 125 ml Wasser und 1 TL Salz zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig beiseite stellen. Dann 200 g Karotten, 200 g Weißkohl, 200 g Zwiebeln und 100 g Räuchertofu fein würfeln. 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse und den Räuchertofu in die Pfanne geben und etwa 6 bis 7 Minuten andünsten. 1 TL frische Kräuter mit dazugeben und mit Salz (ca. 1 TL) und Pfeffer abschmecken.

Den Teig achteln. Immer ein Achtel des Teigs mit einem Nudelholz ausrollen, 1 bis 2 EL Füllung in die Mitte des Teigs geben, die Teigränder leicht anfeuchten und die Maultasche zusammenklappen. Die Ränder leicht andrücken, so dass die Maultaschen fest verschlossen sind.

Hinweis: Ausreichend viel Mehl verwenden, damit die Maultaschen nicht auf der Arbeitsfläche festkleben... Etwa 1 Liter Wasser (und 1 TL Salz) zum Kochen bringen und die Maultaschen bei geringer Hitze etwa 6 Minuten kochen. Nach der Hälfte der Zeit einmal drehen. Hinweis: Das Wasser sollte Maximal leicht köcheln!

FENCHELSAUCE

Zunächst 200 g Fenchel fein würfeln. 50 g Räuchertofu ebenfalls fein würfeln. Dann 2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Fenchel/Räuchertofu dazugeben. 3 bis 4 Minuten andünsten lassen und dann 1 TL frische Kräuter dazugeben. Mit 200 ml Pflanzensahne ablöschen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig...

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: info@tierheim-hannover.de

www.tierheim-hannover.de

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

www.youtube.com/tierheimtv

Vegetarisches Restaurant Hiller

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

www.restaurant-hiller.de

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FRÜHLINGSMAUTASCHEN

200 g Mehl | 125 ml Wasser | 1 TL Salz |
200 g Karotten | 200 g Weißkohl | 200 g
Zwiebeln | 100 g Räuchertofu | 2 EL
Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) | 1 TL frische
Kräuter (z.B. Petersilie)

FENCHELSAUCE

200 g Fenchel | 50 g Räuchertofu | 200 ml
Pflanzensahne (z.B.: Sojasahne) | 2 EL
Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) | 1 TL frische
Kräuter (z.B. Petersilie) | 1 TL Salz/Pfeffer

tierschutzverein
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller
Vegetarisches Restaurant



REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!