

Presse-Info

Maultaschen mit klassischer Füllung

Zutaten für zirka ca. 40 Maultaschen

Füllung

- 500 g Hackfleisch, gemischt, mager
 - 500 g Brät
 - 1 Landjäger
 - 100 g gerauchte Schinkenwurst oder andere Hartwurst
 - 450 g Blattspinat, tiefgefroren oder frisch
 - 2 Zwiebeln
 - 1 Bund Petersilie
 - 1 Ei
 - 1-2 alte Brötchen
 - ca. 1/4l warme Milch
 - 2 El Senf
 - Muskat
 - Pfeffer
 - Salz
 - Öl
- 1 kg Nudelteig (zum Beispiel vom Bäcker)

Zubereitung:

Landjäger und gerauchte Schinkenwurst klein schneiden. Tiefkühl-Spinat auftauen lassen. Zwiebel schneiden, kurz in einer Pfanne mit einem Teelöffel Öl anbraten. Petersilie waschen und klein schneiden. Die Brötchen mit der warmen Milch übergießen, durchziehen lassen, auswinden und mit den Fingern zerdrücken oder klein schneiden. Alle Zutaten gut vermischen und mit Salz, Senf, Muskat und Pfeffer kräftig würzen.

Den Teig aufrollen, dünn mit Füllung bestreichen und Nudelteig zirka drei- bis viermal einschlagen. Maultaschen mit der Hand abteilen: Achtung! Fest andrücken, damit sie sich nicht öffnen! Anschließend Maultaschen im kochenden Wasser 10 Minuten kochen. Mit dem Sieb aus dem Wasser schöpfen

und zum Trocknen für zirka eine Stunde auf Pergamentpapier legen. Die Maultaschen sind dann fertig zum Weiterverarbeiten. Also ab in die Brühe, in die Pfanne oder einfrieren und später genießen!

Maultaschen mit vegetarischer Füllung

Zutaten:

350 g Spinat, tiefgefroren oder frisch
1 Zwiebel
10 g Butter
1/2 Bund glatte Petersilie
400 g Frischkäse, fettarm (14 % Fett)
3 Eier
Salz,
Pfeffer
Muskat
Senf
Gemüsebrühe
100 g blütenzarte Haferflocken
Ca. 500 g Nudelteig

Zubereitung:

Den Spinat auftauen lassen. Zwiebel schneiden, kurz in einer Pfanne mit einem Teelöffel Öl anbraten. Petersilie waschen und klein schneiden. Restliche Zutaten hinzufügen, gut vermischen und mit Salz, Senf, Muskat, Pfeffer, Gemüsebrühe und Haferflocken kräftig würzen.

Den Teig aufrollen, dünn mit Füllung bestreichen und wie oben beschrieben wickeln, kochen und trocknen lassen.

Lust auf mehr? In den AOK-Gesundheitszentren starten wieder Kochkurse, wie beispielsweise „Schnelle Küche – einfach, lecker!“, „Superfood – exotisch bis heimatnah“, „Essen nach den Jahreszeiten“ oder „Trendküche: Veggie, vegan und Co.“

Kurs aussuchen und einfach anmelden auf aok.de/bw/gesundheitskurse

AOK Bezirksdirektion Stuttgart-Böblingen

Die AOK Stuttgart-Böblingen hat einen Marktanteil von rund 45 Prozent und ist damit Marktführer der gesetzlichen Krankenkassen in der Region. In Stuttgart und im Landkreis Böblingen sind mehr als 405.000 Menschen bei der Gesundheitskasse versichert.

AOK Baden-Württemberg

Die AOK Baden-Württemberg versichert rund 4,6 Millionen Menschen im Land und verfügt über ein Haushaltsvolumen von über 22 Milliarden Euro.

Informationen zur AOK Baden-Württemberg auf www.aok.de/bw