

Rezept

Maultaschen-Auflauf mit Grünkohl

Ein Rezept von Maultaschen-Auflauf mit Grünkohl, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Cashewkerne	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
250 g TK-Grünkohl (ersatzweise TK-Spinat)	2 TL Currypulver
150 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	12 vegane Maultaschen (Kühlregal; ca. 720 g)
2 EL Zitronensaft	2 EL Hefeflocken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 18 g F, 22 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Cashewkerne mit 100 ml Wasser übergießen und 3-4 Std. einweichen.

2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Den Knoblauch dazupressen und den Grünkohl dazugeben. Alles mischen und bei kleiner Hitze dünsten, bis der Grünkohl fast aufgetaut ist. Mit Currypulver bestäuben, mischen und Gemüsebrühe dazugeben, einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Maultaschen halbieren und mit der Schnittfläche nach oben schräg in die Auflaufform setzen. Die Grünkohlsauce auf den Maultaschen verteilen.

4. Die Cashewkerne pürieren, bis eine cremige Sauce entsteht. Die Cashewcreme mit Zitronensaft und Hefeflocken würzen und auf den Maultaschen verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. überbacken.