

Rezept

Maultaschen mit Gemüse-Brät-Füllung

Ein Rezept von Maultaschen mit Gemüse-Brät-Füllung, am 28.06.2026

Zutaten

250 g helle Mehlmischung	50 g Tapiokastärke
3 Eier (L)	5 g Salz
2 EL Öl	½ TL gemahlene Flohsamenschalen
50 g Lauch	50 g Sellerie
50 g Möhren	1 Zwiebel
100 ml glutenfreie Gemüsebrühe	1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch
¼ Bund Estragon	175 g gekühltes Kalbsbrät
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Alle Teigzutaten und 2-3 EL Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Diesen weitere 10 Min. mit den Händen kneten, bis er nicht mehr klebt. Den Teig ca. 30 Min. in Frischhaltefolie gewickelt bei Raumtemperatur quellen lassen.
2. Inzwischen Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Sellerie und Möhren putzen, schälen und raspeln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
3. Gemüse und Brühe in einem kleinen Topf aufkochen und zugedeckt 3 Min. bei schwacher Hitze dünsten. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und im Kühlschrank erkalten lassen. Inzwischen die Kräuter kalt abrausen und trocken schütteln. Von Kerbel, Estragon und Petersilie die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter ebenfalls in den Kühlschrank stellen. Dann Gemüse, Kräuter und Brät gut gekühlt zu einer streichfähigen Farce pürieren, salzen und pfeffern.
4. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche dünn ausrollen, in 4 cm lange Bahnen schneiden (Bild 1). Je 1 TL Brät in 3 cm Abstand darauf setzen. Um das Brät den Teig mit Wasser bestreichen, zweite Teigbahn darüber legen und um das Brät fest andrücken. Maultaschen abschneiden (Bild 2).
5. Die Maultaschen in 1,5 l kochendes Salzwasser geben und darin bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben (Bild 3), auf vier Suppenteller verteilen und in Fleischbrühe servieren (Bild 4).