

Rezept

Maultaschen mit Gemüse und Orangen-Chili-Sauce

Ein Rezept von Maultaschen mit Gemüse und Orangen-Chili-Sauce, am 10.06.2026

Zutaten

200 ml klare Fleisch- oder Gemüsebrühe	300 ml Orangensaft
2 TL Joghurt-Butter	2-3 Msp. Chilipulver
Salz	500 g dünne Möhren
2 Frühlingszwiebeln	400 g frische Maultaschen mit beliebiger Füllung (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
1 Mini-Romanasalat (ca. 20 g)	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf die Brühe mit dem Orangensaft ohne Deckel bei starker Hitze auf zwei Drittel einkochen lassen. Die Butter unterrühren und die Sauce kräftig mit Chilipulver und Salz abschmecken.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Möhren schälen und putzen. Dicke Exemplare der Länge nach halbieren, Möhren schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden.
3. Möhren und Frühlingszwiebeln in eine flache große Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) geben, mit der Orangen-Chili-Sauce begießen und darin wenden. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) zunächst 15 Min. garen.
4. In der Zwischenzeit die Maultaschen halbieren und zum Gemüse geben. Alles behutsam mischen und zusammen weitere 12-15 Min. backen.
5. Währenddessen den Romanasalat waschen und putzen. Die Blätter trocken schütteln, zuerst längs halbieren und dann quer in Streifen schneiden. Zum Servieren die Salatstreifen unter die Maultaschen-Gemüse-Mischung heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.