

Rezept

Maultaschen mit Möhrencreme

Ein Rezept von Maultaschen mit Möhrencreme, am 28.06.2026

Zutaten

4 Maultaschen (ca. 400 g vom Metzger oder Kühlregal)	2 EL Rapsöl
300 g Möhren	1 Gemüsezwiebel
150 g Crème fraîche	½ Bund Schnittlauch
Salz	100 ml Gemüsebrühe
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 725 kcal, 47 g F, 20 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Die Maultaschen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Maultaschen darin bei mittlerer bis großer Hitze in 3-5 Min. pro Seite goldbraun braten. Inzwischen die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
2. Die Maultaschen aus der Pfanne nehmen und zugedeckt beiseitestellen. Die Zwiebelwürfel und die Möhren in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ca. 5 Min. sanft braten. Die Crème fraîche und die Brühe dazugeben, alles gut verrühren und noch 1-2 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse auf tiefe Teller verteilen, die Maultaschen darauf anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.