Rezept

Maultaschen mit Paprikagemüse

Ein Rezept von Maultaschen mit Paprikagemüse, am 29.04.2024

Zutaten

600 g	Maultaschen (Kühlregal)
	je 300 g rote und gelbe Paprikaschoten
100 g	Schalotten
2	Knoblauchzehen
1 EL	edelsüßes Paprikapulver
	Pfeffer
	Salz
150 g	Zucchini
200 g	Tomaten
3 EL	Olivenöl
1 TL	Tomatenmark
3 Zweige	Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 20 g F, 21 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Maultaschen in kochendes Salzwasser geben, bei milder Hitze 20 Min. ziehen lassen.

2. Paprikaschoten und Zucchini waschen, putzen und getrennt klein würfeln. Die Schalotten schälen, fein hacken. Tomaten waschen, vierteln, Stielansätze und Samen entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

3. Das Öl erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Paprika darin 3 Min. andünsten. Zucchini 2 Min. mitdünsten. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren, kurz anschwitzen, mit 1/8 l Nudelkochwasser aufgießen. Gemüse salzen und pfeffern, Tomatenwürfel unterheben und alles noch 5 Min. dünsten.

4. Die Maultaschen abtropfen lassen, mit dem Paprikagemüse anrichten. Basilikum abbrausen, trockenschütteln, Blätter grob hacken und aufstreuen.