

Rezept

Maultaschenauflauf mit Mangold

Ein Rezept von Maultaschenauflauf mit Mangold, am 25.04.2024

Zutaten

700 g Mangold

250 g Sojacreme (z. B. Soja Cuisine)

Pfeffer

100 g vegane Reibekäsealternative

2 EL Olivenöl

Salz

600 g vegane Maultaschen (aus dem Kühlregal)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 500 kcal, 27 g F, 16 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Den Mangold waschen und putzen. Die Stiele dann von unten beginnend in 5 mm breite Stücke und die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die geschnittenen Mangoldstiele darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. anbraten. Dann die Mangoldblätter zugeben und unter Rühren in ca. 4 Min. zusammenfallen lassen.
3. Den Mangold mit Sojacreme ablöschen, aufkochen und sofort vom Herd nehmen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Maultaschen halbieren und dachziegelartig in die Auflaufform schichten. Die Mangoldsauce darauf verteilen. Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und in der Form servieren.