

Rezept

Schwäbische Maultaschen

Ein Rezept von Schwäbische Maultaschen, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Spätzlemehl + Spätzlemehl zum Arbeiten	Salz
3 Eier (M für die Nudelmaschine, L wenn der Teig per Hand ausgerollt wird)	500 g TK-Blattspinat oder 700 g frischer Spinat
500 g Zwiebeln	100 g geräucherter Bauchspeck
1 EL neutrales Öl	1 Bund Petersilie
300 g feines Bratwurstbrät (Kalb oder Schwein, vom Metzger)	2 EL Butter
$\frac{1}{2}$ l Rinder- oder Gemüsebrühe	Pfeffer
	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Mehl, 1 kräftige Prise Salz und Eier in ca. 5 Min. zu einem festen, glatten Teig verkneten; am besten geht das, wenn die Zutaten Zimmertemperatur haben. Teig in Folie wickeln und mind. 30 Min. ruhen lassen.

3. TK-Spinat auftauen lassen. Frischen Spinat waschen und abtropfen lassen, dicke Stiele und welke Blätter entfernen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Den Spinat in zwei Portionen einmal kräftig aufkochen. Mit einem Sieblöffel aus dem Wasser heben und in einer großen Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken. Abgießen, abtropfen lassen. Spinat fest ausdrücken, es bleiben 450 g übrig. Spinat grob schneiden, dann fein hacken.

4. Speck in 3 mm breite Streifen schneiden, dann würfeln. Das geht einfacher, wenn der Speck 10 Min. im Tiefkühlfach lag. Die Zwiebeln abziehen und halbieren. 2 Zwiebeln sehr fein würfeln, den Rest etwas gröber würfeln oder in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken.

5. Speckwürfel mit dem Öl in einem kleinen Topf anschwitzen. Nach ca. 2 Min., wenn etwas Speckfett austritt, die feinen Zwiebelwürfel dazugeben, zugedeckt 5 Min. bei geringer Hitze dünsten. Die Petersilie unterrühren, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Die etwas gröberen Zwiebeln mit der Butter und 1 Prise Salz in einem kleinen Topf zugedeckt 10 Min. »schmälzen«, also dünsten. Brät und Spinat mit der Zwiebel-Speck-Mischung vermengen, mit Pfeffer und Muskat würzen und vorsichtig salzen. Abschmecken. Wer keine rohen Farcen probieren mag, kann ein kleines Klößchen abstechen und in etwas Wasser mit 1 Prise Salz in 5 Min. gar ziehen lassen, dann abschmecken.

6. Den Nudelteig zu 6-8 langen Bahnen (Breite: ca. 14 cm) ausrollen. Mit der Nudelmaschine auf die zweidünnste Stufe ausrollen, mit dem Nudelholz so dünn wie möglich. Dabei den Teig mit Mehl bestäuben, damit er nicht klebt.

7. Die Füllung knapp 1 cm dick auf dem Teig verstreichen oder mit einem Spritzbeutel mit großer Tülle aufspritzen, dann verstreichen. Dabei an den Längsseiten einen 2-3 cm breiten Rand frei lassen. Den hinteren Teigrand mit wenig Wasser bepinseln.

8. Die Teigbahn von der unteren Längsseite her zweimal umklappen, sodass die Teignaht unter der Teigrolle liegt. Mit einem Kochlöffelstiel im Abstand von 5 cm flach drücken, durchschneiden. Schwaben schneiden die Rolle schräg in 5 cm breite Maultaschen, die an den Schnittkanten nicht ganz geschlossen sind (so halten sie aber etwas weniger gut zusammen).

9. Maultaschen in schwach siedendem Salzwasser 6-8 Min. garen. Die Brühe aufkochen. Maultaschen aus dem Wasser heben, in tiefe Teller verteilen, Brühe angießen und die Zwiebeln darüber verteilen. (Wer die Maultaschen direkt in der Brühe kocht, braucht die doppelte Menge Brühe.)