

# Diese Taschen machen

**Maultaschen sehen aus wie Ravioli, sind aber etwas grösser und fülliger. Der Gesundheitstipp zeigt, wie man die Teigtaschen als vollwertige Mahlzeit zu Hause zubereitet.**

Der Legende nach stammen die Maultaschen aus dem Kloster Maulbronn in Baden-Württemberg (D). In der Fastenzeit bekamen die Mönche dort einmal ein feines Stück Fleisch geschenkt, das sie wegen der strengen Fastenregeln nicht essen durften. Weil sie es nicht verderben lassen wollten, hackten sie das Fleisch klein und versteckten es in kleinen Teighüllen. Damit waren angeblich die Maultaschen geboren.

Traditionell füllt man die Teigtaschen mit Fleisch, beispielsweise mit Hackfleisch oder Brät. Für die Leserinnen und Leser des Gesundheitstipp stellt Denise Kaufmann, Ernährungsberaterin aus Oberrohrdorf AG, ein eigenes Maultaschenrezept vor. Passend zur Fastenzeit enthält es kein Fleisch, dafür Spinat, Linsen, Feta, Baumrinne und Champignons. In diesen Zutaten hat es viel Eiweiss und Nährstoffe wie Vitamin D und Eisen. «In einer Maultasche stecken alle Nährstoffe, die man braucht», sagt Kaufmann.

Mit Ausnahme des Fetts gibt die Ernährungsberaterin alle Zutaten nacheinander in eine Pfanne und dünstet sie an. Danach lässt Kaufmann die Mischung abkühlen und fügt den Feta, das Ei und Paniermehl hinzu. Das Mehl und das Ei dienen als Bindemittel und

sorgen dafür, dass eine kompakte Masse entsteht.

Würzen könne man die Maultaschen nach Belieben mit Kräutern, sagt Denise Kaufmann. Für ihr Rezept nimmt sie eine Kräutermischung mit Basilikum, Peterli und Schnittlauch. Zusätzlich kann man Kurkuma hinzugeben. Die Pflanze soll in Kombination mit Pfeffer entzündungshemmende Effekte haben, so Kaufmann.

### **Teigtaschen anbraten oder in einer Bouillon servieren**

Jetzt kommt die Füllung auf den Pastateig. Diesen kann man fertig kaufen – oder selbst herstellen: Eine Anleitung dafür liefert das Merkblatt «Maultaschen-Rezepte» (siehe Hinweis). Nach dem Formen des Teigs gart man die Maultaschen in heissem Wasser. Dessen Temperatur muss unter dem Siedepunkt liegen, «sonst fallen die Taschen auseinander», so Kaufmann. Danach kann man die Taschen anbraten oder in einer Bouillon servieren. Die Alternative: im Ofen mit Käse überbacken.

Denise Kaufmanns Tipp: die Maultaschen auf Vorrat zubereiten und dann einfrieren. Damit lohnt sich der Aufwand doppelt.

Livia Kurmann

#### **Gratis-Merkblatt:**

#### **«Maultaschen-Rezepte»**

Zum Herunterladen unter [Gesundheitstipp.ch](http://Gesundheitstipp.ch) oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Maultaschen», Postfach, 8024 Zürich



PETER WÜRMLI



**Zubereiten:** Füllung auf Teig verteilen und einrollen (oben), Teigrolle mit Stiel eindrücken, Maultasche in die Bouillon geben (unten)

# Lust auf den Frühling



**In einer Bouillon serviert:**  
Vegetarische Maultaschen mit Füllung aus Gemüse, Käse und Nüssen

## Vegetarische Maultaschen in Gemüsebouillon (4 Portionen)

### Das braucht:

#### Füllung

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Olivenöl zum Dünsten
- 150 g Champignons, fein gehackt
- 50 g rote Linsen
- 300 g frischer Spinat, klein gehackt
- 150 g Feta oder Hüttenkäse
- 40 g geröstete Baumnüsse, grob gehackt
- 4 EL frische Kräuter nach Belieben, gehackt
- 1 Ei
- 1 EL Paniermehl
- Kurkuma, Salz, Pfeffer

#### Teig

- 250 g Pastateig für 12 Maultaschen
- Alternative: Teig selber herstellen – siehe Anleitung im Merkblatt «Maultaschen-Rezepte»

#### Bouillon

- 2 l Gemüsebouillon
- 2 Rüebli, dünn geschnitten
- 1 Lauch, in dünne Ringe geschnitten
- Peterli, Pfeffer

### So gehts:

Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten. Champignons und Linsen kurz mitdünsten. Mit heissem Wasser (ca. 0,5 dl) ablöschen und köcheln, bis die Linsen weich sind. Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen. Wichtig: köcheln lassen, bis die Masse fast «trocken» ist. Abkühlen lassen. Mit Feta, Nüssen, Kräutern, Ei und Paniermehl mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen. 10 Minuten ruhen lassen.

Pastateig auslegen, Füllung auf Teig verteilen, am oberen Teigrand etwa 3 Zentimeter freilassen und mit Wasser

bestreichen. Von unten den Teig etwa drei Mal umklappen, bis die Füllung umschlossen ist. Die flache Teigrolle mit Kellenstiel fünf Mal im Abstand von rund 6 Zentimetern gut eindrücken – das ergibt 6 Taschen. Eingedrückte Stellen mit Messer oder Teighorn durchschneiden.

Das Gemüse in der Bouillon 10 Minuten köcheln. Maultaschen in die heisse, aber nicht kochende Bouillon geben und 7 bis 9 Minuten ziehen lassen. Mit Schaumkelle herausheben und in Suppentellern platzieren. Heisse Bouillon darübergeben und servieren.



**Denise Kaufmann:** Ihre vegetarischen Maultaschen liefern viele Nährstoffe