



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Asiatische Maultaschen in Limettenbrühe

- 20 g GEFRO Suppe
- 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry«
- 300 g mageres Schweinehack
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL Koriander, fein gehackt
- 1 Rolle Maultaschenteig, à 400 g, aus dem Kühlregal
- 1 Eiweiß
- 1 Liter Wasser
- 1 Limette (Saft)
- 1 EL glatte Petersilie, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Asiatische Maultaschen in Limettenbrühe

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

21,7 g Fett	62,9 g Kohlenhydrate	29,8 g Eiweiß	4,1 g Ballaststoffe	570 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Asiatische Maultaschen in Limettenbrühe 300 g mageres Schweinehack mit 2 EL Sojasoße, 1 EL fein gehacktem Koriander und 1 TL GEFRO BIO Würzmischung »Indisch Curry« vermengen.

1 Rolle Maultaschenteig (400 g) in etwa 10 x 10 cm große Teigblätter schneiden. In die Mitte der Teigblätter jeweils 1 EL Hackfleisch setzen, die Ränder mit etwas Eiweiß einstreichen und zu einem Dreieck zusammenklappen.

In einem großen Topf 1 Liter Wasser erwärmen, 20 g GEFRO Suppe sowie den Limettensaft (1 Limette) einrühren und aufkochen. Die Maultaschen in die Brühe geben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten köcheln lassen. Die Hitze reduzieren und die Maultaschen weitere 3 Minuten in der Brühe ziehen lassen. 2 EL Sojasoße in die Brühe geben.

Die Maultaschen mit der Limettenbrühe in Suppentellern oder Schalen anrichten und mit 1 EL glatter, fein geschnittener Petersilie bestreuen.

Tipp: Die Maultaschen lassen sich prima auf Vorrat zubereiten und einfrieren.

Fans der kreativen asiatischen Küche ersetzen einfach mal die BIO Würzmischung »Indisch Curry« mit der warm-würzigen GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry.

So genießen Sie Ihre asiatischen Maultaschen im Handumdrehen in einer köstlichen Variante mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote!