



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto: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 findest du unter [www.gefro.de](http://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

### 1 Füllung vorbereiten:

300 g mageres Schweinehack in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Sojasoße, 1 EL fein gehacktem Koriander und 1 TL GEFRO BIO Würzmischung Indisch Curry gründlich vermengen.

### 2 Maultaschen formen:

1 Rolle Maultaschenteig (400 g) ausrollen und in etwa 10 x 10 cm große Quadrate schneiden. In die Mitte jedes Teigblatts 1 EL Hackfleisch setzen. Die Ränder mit etwas Eiweiß bestreichen und die Teigblätter zu Dreiecken zusammenklappen. Die Ränder gut andrücken, damit sie beim Kochen nicht aufgehen.

### 3 Limettenbrühe zubereiten:

In einem großen Topf 1 Liter Wasser erwärmen und 20 g GEFRO Suppe einrühren. Den Saft von 1 Limette zugeben und aufkochen. Die Maultaschen in die heiße Brühe legen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen. Dann die Hitze reduzieren und weitere 3 Minuten in der Brühe ziehen lassen. Zum Schluss 2 EL Sojasoße einrühren.

### 4 Anrichten & Servieren:

Die Maultaschen mit der Limettenbrühe in Suppenschalen oder Teller geben und mit 1 EL glatter, fein geschnittener Petersilie bestreuen.

### Tipps & Varianten

Tipp: Die Maultaschen lassen sich prima auf Vorrat zubereiten und einfrieren. So haben Sie immer eine schnelle, leckere Mahlzeit parat. Variante: Wer es noch würziger mag, ersetzt die BIO Würzmischung Indisch Curry durch die warm-würzige GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry - so entsteht eine köstliche asiatische Variante mit charakteristischer, landestypischer Geschmacksnote.