



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
- GEFRO BIO Würzmischung Thai Curry

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

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.