

Maultaschen, Spinat-Kartoffel-Füllung, Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für den Teig:

250 g Weizenmehl	50 g Hartweizengrieß	2 EL Öl
1 TL Salz		

Für die Füllung:

100 g Babyspinat	200 g festk. Kartoffeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Öl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

400 g stückige Tomaten, Dose	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 TL Oregano	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Teig:

Das Mehl, Hartweizengrieß und Salz vermengen. Öl und 150 ml Wasser vermengen und alles zu einem glatten Teig verkneten. In Frischhaltefolie wickeln und 15-20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weichkochen.

Anschließend abgießen und ausdampfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Öl glasig anbraten. Spinat hinzugeben und zusammenfallen lassen. Kartoffeln, Spinat, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in eine Schüssel geben und vermengen.

Für die Fertigstellung:

Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen. Füllung in kleinen Häufchen mit Abstand auf eine Teighälfte setzen. Ränder mit Wasser bestreichen, die andere Teighälfte darüber klappen. Ränder gut andrücken und Maultaschen ausschneiden. Anschließend in siedendem Wasser 10-15 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

Für die Sauce:

Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch kurz anbraten. Tomaten, Kräuter, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen.

Mahlet Girmay am 09. Juli 2025