

Maultaschen mit Kabeljau-Spinat-Füllung und Zwiebelschmelz

Zutaten für den Teig (für 4 Personen):

- 270 g Weizenmehl Typ 405
- 30 g feiner Hartweizengrieß
- 3 Eier
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten in einer Küchenmaschine zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche von Hand nochmals gut durchkneten. Wenn der Teig zu bröckelig ist, etwas mehr Wasser dazugeben. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Zutaten für die Füllung:

- 300 g Kabeljau
- 150 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 Bio-Zitrone
- etwas Mehl
- 2 EL körniger Senf
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

In einem Topf Wasser aufkochen. Den Spinat säubern und in siedendem Wasser blanchieren, bis er zusammenfällt. Herausnehmen und sofort in Eiswasser legen und abschrecken. Anschließend die Flüssigkeit so gut wie möglich ausdrücken. Den Spinat kleinhacken.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kabeljau waschen und trocknen, gegebenenfalls Gräten entfernen. In sehr kleine Würfel schneiden oder hacken. Zitrone waschen, trocknen und etwas Schale abreiben. Den Fisch mit den vorbereiteten Zutaten, Ei und etwas Mehl vermengen. Die Masse mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten für den Zwiebelschmelz:

- 3 Zwiebeln
- 4 EL Butter
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL milder Essig
- alternativ: körniger Senf
- 1 Prise Salz

Zwiebeln schälen und in Ringe hobeln oder schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen und die Zwiebeln auf niedriger Stufe etwa 15 Minuten langsam dünsten.

Vor dem Servieren den Zwiebelschmelz nochmals erhitzen und mit braunem Zucker, Essig und Salz würzen.

Weitere Zutaten:

- etwas Wasser oder Eiweiß
- 0,5 Bund Petersilie
- alternativ: Schnittlauch

Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig zu einer langen und etwa 15 cm breiten Bahn ausrollen. Die Kabeljaumasse mittig auf die Teigbahn geben. Die Ränder mit Wasser oder Eiweiß bestreichen. Nun eine Seite über die Füllung legen und die Rolle umklappen, sodass die Füllung gut umschlossen ist. Die Rolle nun etwa alle 4 cm mit dem Stiel eines Holzlöffels eindrücken und die Enden der Rolle verschließen. Die Rolle an den Markierungen durchschneiden und die Enden andrücken, damit die Maultaschen gut verschlossen sind.

In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Maultaschen im siedenden Wasser 6-8 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dort noch etwa eine Minute ziehen lassen. Nun vorsichtig aus dem Wasser nehmen und auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen. Vor dem Servieren in reichlich Butter leicht anbraten. Die Petersilie säubern und hacken.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 13.09.2024

Koch/Köchin: Zora Klipp

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen