



# Maultaschen mit Teriyaki Gemüse

Maultaschen mit Teriyaki Gemüse

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Zubereitung:

1. Das Gemüse schälen bzw. putzen und wie folgt klein schneiden: Zwiebeln in feine Streifen, Knoblauchzehen fein würfeln, Champignons halbieren, Paprika grob würfeln, Karotte in feine Streifen, Brokkoli in einzelne Röschen und die Lauchzwiebeln im Ringe bzw. die Petersilie grob schneiden.
2. Das Sesamöl in einer Wokpfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch kurz darin anbraten, dann das restliche Gemüse dazugeben und alles für ein paar Minuten bei reduzierter Hitze dünsten.
3. Mit Teriyaki Soße ablöschen und mit Sojasoße und Chili abschmecken. Für 3-5 Minuten einkochen lassen, das Gemüse soll noch Biss haben.
4. Zwischenzeitlich die Gemüse-Maultaschen in etwas Öl von beiden Seiten anbraten.
5. Das Teriyaki Gemüse auf den Tellern anrichten und je zwei Maultaschen (ganz oder in Scheiben) darauf geben. Lauchzwiebeln und/oder Petersilie darüber geben.



## Zutaten:

### Zutaten für 3 Personen

- 1 Packung Settele Gemüse-Maultaschen 300g
- 1 EL Öl
- 1-2 EL Erdnussöl
- 1-2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Brokkoli
- 2-3 Paprika
- 3 Karotten
- 250 g Champignons
- 150 ml Teriyaki Soße
- 6-8 EL Sojasoße
- etwas Chili
- 1-2 Lauchzwiebeln und/oder frische Petersilie

