



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse - Mangoldröllchen

Mangold erinnert nicht nur geschmacklich an Spinat, er wird in der Küche auch häufig ähnlich verwendet - etwa gedünstet oder kurz angebraten als Beilage, dabei ist Mangold ein vielseitiges Gemüse und kann noch viel mehr als nur bloße Beilage zu sein 😊. Eines meiner Lieblingsrezepte sind Mangoldröllchen mit Grünkernfüllung. Zugegeben, die sind in der Vorbereitung etwas aufwendiger, lohnen aber definitiv! Probiere es doch mal aus.

Was du für 4 Personen brauchst:

Ca. 1 kg Mangold

Etwas Salz

1 Möhre

1 Zwiebel

3 Essl. Öl

200 g Grünkernschrot (alternativ geht auch Couscous, Hirse, Buchweizen oder Bulgur, aber mit Grünkern wird es besonders herzhaft)

ca. ½ l Gemüsebrühe

Frisch gemahlener Pfeffer

1 Bund Petersilie

frisches Basilikum

60 g Vollkornbrösel

4 Essl Tahin (Sesampaste)

2 Eier (veg. 100 g Seidentofu)

Cayennepfeffer oder etwas Chili

2 Tl Zitronensaft

250 g (vegane) Sahne

2 Tl Speisestärke

etwas Muskat





Und so geht's:

Den Mangold waschen und die großen Mangoldblätter vorsichtig vom Strunk abtrennen. Ca. 12 große Blätter etwa ½ Minute in kochendes Salzwasser geben und nach dem Blanchieren kalt abschrecken und auf ein Küchentuch legen.

Die übrigen Mangoldblätter fein hacken, anschließend auch die Stiele fein würfeln und beides für die Füllung bzw. Soße zur Seite stellen.

Die Möhre und die Zwiebel fein würfeln und in einem Essl Öl andünsten, nach ca. 3 Minuten auch die Hälfte der Mangoldstiele dazugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten schmoren. Den geschrotteten Grünkern dazugeben, ganz kurz mitdünsten und dann mit ca. 300ml heißer Gemüsebrühe aufgießen. Salzen und Pfeffern und bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Minuten ausquellen und anschließend 10 Minuten abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie und Basilikum fein hacken und dann die Kräuter zusammen mit den gehackten Mangoldblättern, den Vollkornbröseln, der Sesampaste, dem Seidentofu, Cayennepfeffer und dem Zitronensaft unter die Grünkernmasse geben.

Diese Füllung wird nun auf die blanchierten Mangoldblätter verteilt und schließend wie eine Kohlroulade aufgerollt.

Das übrige Öl in einem breiten Topf oder Bräter erhitzen und die Mangoldröllchen darin sanft anbraten und wieder rausnehmen.

Dann die restlichen Mangoldstiele im Öl anbraten und mit der übrigen Gemüsebrühe (200ml) ablöschen und mit Sahne aufgießen (3 Essl zurücklassen). Die Mangoldröllchen zurück in den Bräter geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Zum Schluss kann die Soße noch mit Speisestärke angedickt werden. Dazu die Speisestärke mit 3 Essl Sahne glattrühren und in die Soße geben. Gut einrühren und leicht köcheln lassen, bis sie eindickt und mit Muskat abschmecken.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

