

Mangoldrouladen mit Frischkäsefüllung

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Mangold – 500g Basmati-Reis – 2 Zwiebeln – 500g Tomaten – 250ml Gemüsebrühe – 200g Kräuterfrischkäse – 2 EL Olivenöl – Muskatnuss – Pfeffer – Salz – Holzspießchen

Zubereitung:

- Den Reis in der doppelten Menge kochendem Salzwasser garen
- 12 große Mangoldblätter vom Stiel schneiden und in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten blanchieren, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken
- Die übrigen Mangoldstiele in feine, die Blätter in etwas gröbere Streifen schneiden
- Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Tomaten waschen, putzen und vierteln
- Den Reis mit 5 EL Gemüsebrühe und dem Frischkäse mischen
- Die Mangoldblätter mit je 1-2 Esslöffeln Reismischung füllen, zu Rouladen aufrollen und mit den Holzspießchen befestigen
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten
- Die Tomaten und 100ml Gemüsebrühe zugeben und im geschlossenen Topf etwa 5 Minuten garen
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Mangoldrouladen darin von allen Seiten anbraten
- In einem zweiten Topf etwas Öl erhitzen und den übrigen Mangold darin andünsten
- Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und bei milder Hitze im geschlossenen Topf garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- Die Mangoldrouladen auf Tellern anrichten und zusammen mit der Reis-Mischung, dem übrigen Mangold und den gedünsteten Tomaten servieren

Wir wünschen guten Appetit!

