

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



Mangold

Vitamingehalt:

Vitamin A, B, C
Natrium, Calcium, Kalium, Magnesium, Folsäure,
Oxalsäure, Karotinoide

Aufbewahrung:

Blätter 2 Tage, Stiele einige Tage im Gemüsefach

Verwendungsmöglichkeiten:

Als Quiche- und Tartebelag; vegetarisch oder mit
Speck oder Tofu;
vielseitig als Gemüse zB. mit Karotten oder Paprika,



Rezept

9/08

Gefüllte Mangoldblätter mit Sauce (4 Pers.)

8 Mangoldblätter
100 g Boulgour
1 Zwiebel
100 g Stangensellerie
100 g Karotten
100 g Auberginen
Olivenöl
Brühe, Wein
Salz, Pfeffer, Muskat
50 g Nusskerne
50 g Feta
1/2 Bd. Peterle

Sauce:

2 Knoblauchzehen
125 g Wasser
121 El Brühepulver
125 g Frischkäse
Salz, Pfeffer, Muskat
1/2 Bd. Peterle

Mangold waschen, Stiele herauslösen u. separat verwenden; Blätter 2 Min. blanchieren, abtropfen lassen. Übriges Gemüse putzen, klein schneiden, in Öl andünsten, mit Wein ablöschen u. bissfest garen. Boulgour in Brühe gar kochen. Gemüse, Boulgour, Gewürze, Nüsse, gehackte Petersilie u. gewürfelten Schafskäse vorsichtig mischen. Je 2 Mangoldblätter überkreuz auslegen, 2-3 El. Füllung daraufsetzen, die Seiten einschlagen u. aufrollen, evtl. binden. Eine Auflaufform einfetten, die Rouladen hineinlegen, mit 1 Tasse Brühe auffüllen, bei 200 C 15 Min. backen.

Knoblauch kurz anbraten, mit Wasser ablöschen, Brühe u. Gewürze zugeben u. einkochen lassen. Gehackte Petersilie unterziehen. Zu den Mangoldroulade servieren.

Dazu paßt gegarter Reis o. Bauernbrot.