

Andrea Safidine
Mangold-Röllchen

Mittwoch, 27. April 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Heimatküche

Zutaten:

1	ganze Mangoldstaude
2	Zwiebeln
3 EL	Pflanzenöl zum Braten
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Sahne
100 ml	Gemüsebrühe
300 g	Rinderhackfleisch
1 EL	eingelegte Kapern (aus dem Glas)
1 EL	Senf
etwas	geräuchertes Paprikapulver



Zubereitung:

1. Vom Mangold die Blätter im Ganzen vom Strunk lösen, gründlich waschen und trocknen. Die Blätter ausbreiten und links und rechts vom Strunk abschneiden, die inneren kleinen Blätter ganz lassen.
2. Die Strünke und die kleinen Blätter in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
3. Die Zwiebeln schälen und würfeln.
4. In einer Pfanne ein Drittel vom Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Hälfte davon in eine Schüssel geben und zur Seite stellen.
5. Den geschnittenen Mangold zu den Zwiebeln in der Pfanne geben, mit anbraten und auf kleiner Hitze sanft garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Sahne und die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und sanft weitergaren, bis das Gemüse mit noch leichtem Biss gegart ist.
7. Für die Füllung des Mangolds das Hackfleisch zu den Zwiebeln in der Schüssel geben.
8. Die Kapern grob hacken und zum Hackfleisch geben. Senf, etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und gut durchmengen.
9. Die Mangoldblätter ausbreiten und auf jeden Streifen eine Portion der Fleischmasse legen. Die Fleischmasse länglich formen. Mangoldblatt aufrollen, mit einem Zahnstocher fixieren. Die Enden bleiben geöffnet.
10. In einer großen Pfanne das restliche Öl hoch erhitzen. Die Mangoldrollen auf der Naht darin anbraten, bis der Mangold etwas Farbe nimmt. Dann wenden und die Temperatur reduzieren. Rest der Brühe dazugeben und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten sanft fertigbaren.
11. Das Gemüse in der Pfanne sacht durchschwenken und nochmals abschmecken.

12. Zum Anrichten das Gemüse auf den Teller verteilen und die Röllchen daraufsetzen.

Dazu passt Reis.

**Pro Portion: 415 kcal/ 1740 kJ
5 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 34 g Fett**