

Gefüllte Mangoldwickel

mit Käse und Hackfleisch

Zutaten:

12 große Mangoldblätter
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Reis (z.B. Langkorn)
500 ml Fleischbrühe
250 ml Wasser
250 g Hackfleisch
100 geriebener Käse (z.B. Gouda)
etwas Öl
1/2 TL Paprikapulver
1/2 TL Currypulver
1 Msp. Muskatnuss
Salz und Pfeffer
1 Zitrone (unbehandelt)



Zubereitung:

Zuerst den Reis in etwas Öl glasig dünsten. Mit der Fleischbrühe ablöschen und für 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Mangoldblätter waschen und den dicken Strunk herausschneiden, dann für je ca. zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abtropfen und abkühlen lassen.

Für die Füllung die Zwiebel und den Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten, dann das Hackfleisch dazugeben. Anbraten, dann den Käse und ein Viertel vom gekochten Reis zugeben und unterrühren, mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen abschmecken.

Je drei Mangoldblätter aufeinander legen und mittig mit etwas Füllung bedecken. Die Blätter dann zu Rouladen einrollen und mit etwas Küchengarn umwickeln. Zunächst in etwas Öl von allen Seiten vorsichtig anbraten, dann mit 250 ml Wasser übergießen und in der Pfanne für 10-15 Minuten durchgaren.

Das Küchengarn entfernen. Die Rouladen mit dem restlichen Reis und Zitronenspalten servieren.

Tipp: Dazu passt eine fruchtige Tomatensoße.



Hat Dir das Rezept gefallen? Dann teile gerne ein Foto mit uns auf Instagram **#heimischelandwirtschaft**