



## REZEPT DER WOCHE

# Gefüllte Mangoldröllchen

### Zutaten

8-12 Blätter Mangold  
2 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
1 Paprika  
frische oder getrocknete Kräuter  
120g Reis  
180 ml Gemüsebrühe  
150g Hackfleisch (alternativ 100g Ricotta und 1 Ei)  
Salz, Pfeffer  
1 Dose stückige oder passierte Tomaten (alternativ:  
frische Tomaten)  
1 EL Paprikapulver edelsüß  
etwas Chilipulver oder Chayennepfeffer  
1 Schuss Weißwein- oder Apfelessig  
2 EL Tomatenmark  
1 Kugel Mozzarella

### Zubereitung

**Mangold vorbereiten:** Die Mangoldblätter von den Stielen trennen. In heißem Wasser die Mangoldblätter für 2 Minuten blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken und anschließend trocken tupfen. Die Mangoldstiele im heißen Wasser 5-6 Minuten kochen, anschließend herausnehmen, etwas abkühlen und in feine Würfel schneiden.

**Restliches Gemüse vorbereiten:** Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Paprika in kleine Stücke würfeln., ggf. frische Kräuter hacken.

**Reis kochen:** In einem Topf in etwas Öl die Hälfte der Zwiebeln anbraten. Den Reis hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Anschließend mit 180ml Gemüsebrühe aufgießen, einmal aufkochen und dann bei niedriger Temperatur köcheln lassen bis der Reis weich und das Wasser vom Reis aufgesogen ist.

**Sauce kochen:** Zwiebeln und Knoblauch sowie die Hälfte der Paprikawürfel in einem Topf in etwas Öl anschwitzen, die gestückelten oder passierten Tomaten hinzugeben. 1 EL Tomatenmark einrühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Sauce kurz aufkochen lassen.

**Füllung vorbereiten:** Den (etwas) abgekühlten Reis mit den restlichen Paprikawürfeln, Kräutern, einem Viertel der Mangoldstiele, Hackfleisch (alternativ: Ricotta und Ei), 1 EL Tomatenmark und einem Schuss Weißweinessig vermengen. Mit 1 EL Paprikapulver, Pfeffer, Salz und etwas Chilipulver bzw. Chayennepfeffer würzen.

In eine Auflaufform die Tomatensauce geben und die restlichen, gewürfelten Mangoldstiele unterrühren. 1-2 EL der Reis-Hackfleisch-Füllung auf je ein Mangoldblatt geben, dieses zusammenrollen und das gefüllte Röllchen mit der eingeschlagenen Seite nach unten in die Auflaufform auf die Tomatensauce legen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Mangoldröllchen verteilen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 25-30 Minuten backen.