

Mangoldrouladen mit Hackfüllung

Zutaten (für 4 Personen):

- 16 Blätter Mangold
- 150 g Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Olivenöl
- 1 Dose (800 g EW) geschälte Tomaten
- 200 ml Geflügelbrühe
- 100 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 6 Stiele Petersilie
- 75 g milde schwarze entsteinte Oliven
- 400 g gemischtes Hack
- 4 EL griechischer (10 % Fett) Sahnejoghurt
- ½ TL Zimt
- 125 g Basmati-Reis
- Olivenöl

Mangoldstiele keilförmig aus den Blättern schneiden. Blätter waschen und abtropfen lassen, die Stiele anderweitig verwenden. Blätter in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Dann mit einem Küchentuch trocken tupfen.

Für die Tomatensoße Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem ofenfesten Topf mit Deckel erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomaten hinzugeben und mit einem Kochlöffel grob zerstoßen. Weißwein und Brühe hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen.

Für die Füllung Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Oliven grob hacken. Hack mit Joghurt, Oliven und Petersilie vermengen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Den ungegarten Reis untermischen.

Auf einem Küchentuch jeweils 2 Mangoldblätter überlappend aufeinanderlegen. Die Hackmasse in 8 Portionen teilen. Je 1 Portion Hackmasse auf dem unteren Drittel der Mangoldblätter verteilen. Die Längsseiten der Mangoldblätter über die Füllung klappen und die Mangoldblätter vom unteren gefüllten Drittel her aufrollen.

Mangoldpäckchen nebeneinander in den Topf geben, zugedeckt im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der mittleren Schiene 30-40 Minuten garen.

Mangoldpäckchen mit der Soße anrichten, mit etwas Olivenöl beträufelt und mit Minze verziert servieren.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 24.03.2018

Koch/Köchin: Tim Mälzer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen