



REZEPT DER WOCHE

MANGOLD ROLLEN

Zutaten

6 frische Mangoldblätter
1 (Frühlings) Zwiebel
1 Packung Pilze
2 Hand voll altbackene Vollkornbrot-
Würfel
2 TL Rosmarin
4 EL Olivenöl
Weißwein zum Ablöschen (optional)
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Für die Füllung die Zwiebel in Olivenöl anbraten. Die Pilze fein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Mangoldstiele klein schneiden und kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen, mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen.

Sobald die Pilze weich sind, so viele Brotwürfel hinzufügen, dass die überschüssige Flüssigkeit aufgesogen wird.

Die Mangoldblätter mit dem Stielansatz nach oben auslegen, etwa 4–6 EL Füllung im unteren mittleren Drittel platzieren, die Seiten des Blatts darüberklappen und von unten her aufrollen. Die Rolle mit einem Zahnstocher sichern.

Die Wickel entweder in der Pfanne von allen Seiten anbraten oder mit Olivenöl bestreichen und bei 200 °C Umluft 8–10 Minuten im Ofen backen.

Auf Tellern servieren und ein bunter Salat passt perfekt dazu.



Philipp und Birgit Flörke GbR - Speicherstr. 8, 17153 Grischow

www.grischower-gartengemuese.com