



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Getreidereis (z.B. Dinkelreis, Einkorn, ...)
- 2 Stk. Mangold
- 400 g Mozzarella
- 4 Stk. Frühlingszwiebeln
- frische Kräuter
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- 2 EL Öl
- 2 EL Butter

Mein persönlicher Tipp

... zur Variation: Einfach verschiedenes Wurzelgemüse mit den Mangoldstielen gemeinsam anbraten und servieren.:

Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Quellen:

- Katrin Fischer: *Privatrezept*

Gefüllte Mangoldpäckchen mit Mangoldgemüse

mit Getreidereis und Mozzarella

Zubereitung

- Den Getreidereis (z.B. Dinkelreis, Einkorn, ...) kochen.
- Strunk beim Mangold entfernen. Blätter waschen und schöne große Blätter aussuchen. Hier die Blätter von dem dicken Teil des Stiels herausschneiden. Die Blätter kurz in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen.
- Die Mangold-Stiele wie Rhabarber schälen. Dann die Stiele in feine Stücke schneiden und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln anbraten. Die Mangoldstückchen dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Kräutern würzen. Dabei gelegentlich umrühren.

Mangoldpäckchen

- 1EL Getreidereis auf die Mangoldblätter portionieren und Frischkäse darauf legen. Zwei gegenüberliegende Seiten des Mangolds etwas über die Füllung klappen, dann von rechts nach links zuklappen, dass ein Päckchen entsteht.
- Ein wenig Butter in einer Pfanne erhitzen und die Päckchen kurz von beiden Seiten braten.
- Das Mangoldpäckchen auf dem gebratenen Mangold anrichten.