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
Ernährungswissenschafterin 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.

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20