

**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



Foto: Landwirtschaftskammer Oberösterreich / Fischer - Nicht zur freien Verwendung

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 ausschneiden. 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.