

Korbchenrezept

MANGOLD-ROULADEN

ÜBER UNSEREN KORBCHENSTAR MANGOLD:

Eine aus dem Mittelmeerraum abstammende Rübenform, die von der an Küstensäumen wachsenden Wilden Rübe oder dem See-Mangold abstammt. Mangold unterscheidet sich in Stiel- oder Rippenmangold bzw. Schnitt- oder Blattmangold und wird am liebsten frisch verzehrt. Solltest du ihn lagern, dann am besten in einem feuchten Tuch in deinem Gemüsefach im Kühlschrank.

ZUTATEN BIS 2 – 3 PERSONEN:

-  6 Blätter Mangold
-  1 Zwiebel
-  3 EL Olivenöl
-  200 g Couscous
-  50 g Zuckerschoten/Erbsen
-  100 ml Gemüsefond
-  200 ml Wasser
-  100 g Fetakäse
-  Salz/Pfeffer



ZUTATEN SOßÉ:

-  1 Glas getrocknete Tomaten
-  50 ml Gemüsefond
-  250 ml Kokosmilch
-  Salz/Pfeffer

ZUBEREITUNG ROULADEN:

Den Couscous zusammen mit dem Wasser und dem Fond aufkochen und dann abdecken 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit, für die Füllung, die Zwiebel häuten und fein hacken.

Die Zuckerschoten waschen, trocknen und in kleine Stücke schneiden.

Den Käse ebenfalls klein schneiden.

Den Mangold waschen und die Stiele unten von den Blättern abschneiden. Die Stiele in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Olivenöl, der Zwiebeln und den Zuckerschoten in eine Pfanne geben und ca. 5 min andünsten.

Das Gemüse und den Käse zum Couscous geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Mangoldblätter einzeln dort für 20 Sekunden blanchieren und dann mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser heben, abtropfen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

Etwa 2-3 EL von der Füllung auf jeder Mangoldblatt geben einschlagen und zusammenrollen. In eine ofenfeste Form legen.

ZUBEREITUNG SOÛSE:

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Tomaten etwas abtropfen lassen. Dann mit dem Fond und der Kokosmilch pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Soße über die Rouladen gießen und ca. 15 min garen.

Dazu schmeckt ein frisches Baguette.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*