



DER WOCHE

MANGOLD-ROULADEN

MIT KÄSE FÜLLUNG

Zutaten

4-5 Mangoldstengel
30 g Pinienkerne
100 ml Öl
60 g Butter
50 g Hartkäse, z.B. Parmesan
1 EL Asiengewürz
0,5 l Gemüsebrühe

Zubereitung

Als erstes die Pinienkerne entweder im Ofen für 15 Minuten bei 150°C oder in einer Pfanne rösten.

Die Mangoldblätter waschen und die Stiele von den Blättern abschneiden.

Anschließend die Mangoldstiele in feine Streifen schneiden und mit einem Asiengewürz würzen. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Streifen darin anschwitzen. Die gerösteten Pinienkerne unterrühren.

Nun den Hartkäse, fein reiben und zu den Mangoldstielen und den Pinienkernen geben - die Füllung ist nun fertig.

Den Backofen auf 150°C vorheizen

Die Käsefüllung auf den Mangoldblättern verteilen und diese zu kleinen Röllchen formen.

Die Mangoldröllchen mit Käsefüllung in eine große Pfanne legen. Achtet dabei darauf, dass sie nicht mehr aufgehen können. Nun Gemüsebrühe aufgießen und die Röllchen bei 150°C im Ofen für 20 Minuten schmoren lassen.

Fertig!