

Rezepte aus dem Hessenpark



Mangoldröllchen

Von den Mangoldblättern die Stiele abschneiden und die dicken Blattrippen flach schneiden. Dann die Blätter ganz kurz in siedendem Wasser (nicht sprudelnd kochend!) blanchieren. Sie lassen sich dann besser rollen. Als Füllung eignen sich Hackfleischmassen, Wurstbrät oder Reismischungen. Der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt. Pro Röllchen braucht man einen Esslöffel Füllung. Man gibt die Füllung auf ein Mangoldblatt und schlägt sie ein, als würde man ein Paket mit Papier einpacken. Damit das Päckchen nicht aufgeht, verschnürt man es – ebenfalls wie ein Paket – mit Küchengarn. Keine Nadeln oder Spieße verwenden, dafür sind die Mangoldblätter zu dünn. Alternativ kann man auch zwei Blätter nehmen, zunächst das eine wickeln, dann das Päckchen mit dem zweiten Blatt umhüllen und zum Schluss erst verschnüren.

Nun die Stiele in Stücke schneiden, zu den Stielen kann man noch Tomaten oder Pilze dazuschneiden, alles in Fett andünsten, würzen, mit Flüssigkeit angießen, die Röllchen einlegen und das Ganze 20 bis 30 Minuten garen. Die Garzeit hängt von der Füllung ab. Die Röllchen herausnehmen und die Soße nach Belieben fertigstellen. Sehr gut passt eine Tomatensoße, aber auch Sahne- oder Weißweinsauce sind nicht verkehrt. Besteht die Füllung nicht aus Fleisch, kann man die Mangoldröllchen auch in einer Hackfleischsoße garen. Dann unbedingt das Hackfleisch vorher gut anbraten.

Pro Person rechnet man je nach Füllung 4 – 6 Mangoldröllchen.