

GEFÜLLTE MANGOLDBLÄTTER



8 große Mangoldblätter
50 g Butter
½ Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
250 g frisch geriebener Parmesankäse
150 g Vollkorn-Semmelbrösel
2 Eier
250 g Ricotta-Käse
evtl. etwas Milch
½ Bund Petersilie (klein geschnitten)
Meersalz, Piment

Für die Sauce:
½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ - 1 Chilischote
½ Bund Petersilie (alles fein gehackt)
1 EL Öl
500 g Tomaten
100 g Erbsen
Salz und Pfeffer

8 Portionen

1. Butter in einer Pfanne schmelzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten. Mit Parmesan, Semmelbröseln, Eiern, Ricotta und Petersilie vermengen. Evtl. etwas warme Milch zugeben. Mit Salz und Piment abschmecken.
2. Die Stiele der Mangoldblätter entfernen. Die Blätter blanchieren und abtrocknen. Dann die Masse in die Mitte geben, kleine Päckchen falten und mit einem Baumwollfaden zusammenbinden.
3. Für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Chilischote in Öl anbraten. Tomaten waschen, klein würfeln und dazugeben. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die gefüllten Mangoldblätter in die Sauce legen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten mitkochen lassen. Vorsichtig wenden, mit Erbsen nochmal 15 Minuten köcheln.

Dazu passt Polenta.

Quelle: ReformhausKurier