



500 g Süßkartoffeln
500 g Mangold °
100 g Grünkernschrot
2 Zwiebeln
20 g Butter
150 g Schafskäse
½ Bund Thymian ° (fein gehackt)
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben
4 EL Olivenöl
1 Dose bioladen Cubetti (Tomatenstücke)
4 TL gekörnte Gemüsebrühe
5 EL Parmesan, frisch gerieben
5-6 EL Sahne

Rezept für KW 18-1

Mangoldröllchen mit Parmesan

Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und in wenig Wasser 20-25 Min. kochen. Den Mangold gründlich waschen, die Stiele keilförmig ausschneiden und beiseite legen. Jeweils 2 Mangoldblätter in kochendem Wasser etwa 1 Min. blanchieren, mit dem Schaumlöffel herausheben und auf einem Sieb abtropfen lassen. Den Grünkern in 250 ml Blanchierwasser etwa 2 Min. unter Umrühren kochen und etwa 10 Min. auf der ausgeschalteten Kochplatte ausquellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Zwiebeln schälen. Einen Teil für die Füllung fein würfeln (etwa 2 EL), den Rest grob würfeln. Kartoffeln schälen und mit dem Kartoffelstampfer in einer Schüssel grob zerdrücken. Die Butter dazugeben, den Schafskäse darüber bröckeln und Grünkern und Thymian hinzufügen. Den Knoblauch dazupressen. Alle Zutaten gut mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Auf jedes Mangoldblatt etwas von der Kartoffelmasse geben. Das Blatt an den Seiten einschlagen und aufrollen. Die Mangoldstiele in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mangoldstiele und die groben Zwiebelwürfel dazugeben und alles etwa 3 Min. dünsten. Cubetti und gekörnte Gemüsebrühe unterrühren.

Die Mangoldröllchen nebeneinander auf die Tomatenmasse legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. garen. Inzwischen den Parmesan mit so viel Sahne verrühren, dass eine cremige Masse entsteht. Auf jedes Röllchen etwas Käsecreme geben und die Röllchen sofort servieren.