

REZEPT DER WOCHE

KW 26 23.06. – 29.06.2025

Mangoldröllchen mit Bulgur-Paprika-Füllung & Frischkäsesauce (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

Für die Röllchen:

1	Mangoldstaude	(Art.Nr. 721)
100 g	Bulgur	(Art.Nr. 5224)
1	gelbe Paprika	(Art.Nr. 122)
1	Zwiebel	(Art.Nr. 400)
2 EL	Bratöl	(Art.Nr. 8324)
50 g	getrock. Tomaten	(Art.Nr. 5240)
½ TL	Gemüsebrühe	(Art.Nr. 8564)
30 ml	Weißwein	(Art.Nr. 12200)
50 g	Pinienkerne	(Art.Nr. 5132)
50 g	Schafsfeta	(Art.Nr. 2372)
	Muskat gemahlen	(Art.Nr. 8344)
½ Bund	Petersilie	(Art.Nr. 451)
100 ml	Gemüsebrühe	(Art.Nr. 8264)

Für die Frischkäsesauce:

1	Zwiebel	(Art.Nr. 400)
	Bratöl	(Art.Nr. 8324)
1	Knoblauchzehe	(Art.Nr. 410)
85 g	Kräuter-Frischkäse	(Art.Nr. 2400)
1-1½ EL	Speisestärke	(Art.Nr. 5691)
½ Bund	Petersilie	(Art.Nr. 451)
1 TL	Gemüsebrühe	(Art.Nr. 8264)
	Wasser	

Und so geht's:

Vorbereitung:

Mangoldblätter 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen, harte Blattrippe entfernen. Getrocknete Tomaten 10–15 Min. in heißem Wasser mit Brühe köcheln.

Füllung:

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zwiebel und Paprika würfeln, in 2 EL Öl 5 Min. anbraten, mit Weißwein ablöschen, 2–3 Min. dünsten.

Bulgur, abgetropfte Tomaten, Pinienkerne, gewürfelten Schafskäse, Muskat, Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mangoldröllchen:

2–3 EL Füllung auf ein Blatt geben, einrollen, quer auf zweites Blatt legen, seitlich einschlagen, erneut einrollen, mit Küchengarnt fixieren. In gefettete Auflaufform legen, Brühe angießen, abgedeckt 15 Min. backen.

Frischkäsesauce:

Zwiebel in Öl andünsten, Knoblauch und Muskat zugeben. Mit Wasser aufgießen, Brühe und Frischkäse einrühren. Mit Speisestärke binden, 3 Min. köcheln. Petersilie unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Sauce passt auch zu Reis oder [Kartoffeln](#), lässt sich gut vorbereiten.