



## Mangoldröllchen

- 12 große Mangoldblätter waschen, vom Stiel entfernen und die Blätter für ca. 2 – 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtrocknen. Die Stiele ebenfalls in das kochende Wasser geben und für 5 – 6 Minuten kochen lassen. Anschließend abgießen und die Stiele klein schneiden.
- 2 Zwiebeln und  
2 Knoblauchzehen häuten und fein hacken.  
1 rote Paprika waschen, halbieren, die Kerne entfernen und fein würfeln.  
120 g Reis gut waschen und zur Seite stellen.  
1 TL Brat-Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Den Reis dazugeben, kurz mit anbraten, mit  
180 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen.  
1 Prise Salz dazugeben und bei niedriger Hitze so lange köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf vorhanden und der Reis weich ist. Anschließend etwas abkühlen lassen. Für die Soße in einem anderen Topf  
1 TL Brat-Olivenöl erhitzen und die andere Hälfte der Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten.  
1 EL Tomatenmark einrühren und kurz mit anbraten lassen. Mit  
400 g gehackten Tomaten ablöschen und bei niedriger Hitze etwas köcheln lassen. Mit  
Salz und  
Pfeffer abschmecken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Hälfte der Mangoldstiele unter die Tomatensoße heben und dann in eine Auflaufform geben. Für die Füllung den Reis mit  
100 g Frischkäse und  
3 EL Ajvar vermischen, die Paprikawürfel und die andere Hälfte der Mangoldstiele unterheben. Mit  
Salz und  
Pfeffer abschmecken. Jeweils einen großen Esslöffel der Füllung auf ein Mangoldblatt geben, an den Seiten einschlagen und aufrollen. Die Blattenden gut andrücken. Die Röllchen nebeneinander in die Auflaufform auf die Tomatensoße legen.  
50 g Feta über die Röllchen bröseln und für 25 – 30 Minuten bei 200 °C backen.

**Biolandhof Avena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn  
04920 / 318

info@biolandhof-avena.de  
www.biolandhof-avena.de