

Rezept

Mangold-Schafkäse-Päckchen

Ein Rezept von Mangold-Schafkäse-Päckchen, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 8 große Mangoldblätter | 2 Tomaten |
| 200 g Schafkäse (Feta) | 8 TL Pesto alla genovese |
| 2 EL Olivenöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen, die Hitze herunterschalten und das Wasser knapp unter dem Siedepunkt halten. Den Mangold waschen. Die Stiele bis in den schmaler werdenden Bereich, d. h. über den Blattrand hinaus, entfernen (Step 1).
2. Die Mangoldblätter einzeln in das heiße Wasser tauchen, nach ca. 10-20 Sek. mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
3. Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in je acht sehr dünne Scheiben schneiden. Den Schafkäse ebenfalls in acht dünne Scheiben schneiden.
4. Auf jedes Mangoldblatt eine Tomatenscheibe, dann eine Scheibe Schafkäse, 1 TL Pesto und noch eine Tomatenscheibe schichten. Die Seiten des Mangoldblatts über die Füllung schlagen (Step 2) und alles einrollen (Step 3). Bei kleineren Blättern je 2-3 überlappend nebeneinander legen und genauso verfahren.
5. Die Päckchen im Olivenöl von beiden Seiten je 3-5 Min. anbraten und servieren.