

Rezept

Mangoldkuchen mit Reis

Ein Rezept von Mangoldkuchen mit Reis, am 27.04.2024

Zutaten

Für den Teig:

300 g Mehl
3 EL Olivenöl
Salz

Für die Füllung:

Salz
500 g Zucchini
2 Zwiebeln
Pfeffer
70 g ital. Hartkäse (z. B. Montello)
frisch geriebene Muskatnuss
100 g Risottoreis (z. B. Arborio)
400 g junge Mangoldblätter (ersatzweise das Grün normaler Blätter)
5 EL Olivenöl
1 Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie, Borretsch und Estragon)
2 Eier

Ausserdem:

Mehl für die Arbeitsfläche
1 Springform (ca. 26 cm Ø)
Olivenöl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und ½ TL Salz vermischen. 100 ml warmes Wasser mit dem Öl mischen, nach und nach unter die Mehlmischung rühren. Alles gründlich verkneten, dabei weitere 2-5 EL Wasser unterarbeiten, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entstanden ist. Zu einer Kugel formen und in einer Plastikbox ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
2. Für die Füllung 220 ml Salzwasser aufkochen, Reis hineingeben. Einmal aufkochen lassen und zugedeckt nach Packungsanweisung ca. 25 Min. bei kleiner Hitze garen, dann offen abkühlen lassen. Inzwischen Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und quer in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Mangold waschen, kleiner schneiden und trocken schleudern. Zwiebeln schälen und klein würfeln.
3. In einer beschichteten Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Zucchini darin bei großer Hitze unter Rühren leicht braun braten. In ein Sieb geben, abtropfen lassen. 2 EL Öl in die Pfanne geben, Zwiebeln goldgelb darin dünsten. Mangold zugeben, unter Rühren zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern. Leicht abkühlen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerschneiden. Den Käse fein reiben.

4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine Springform mit wenig Öl auspinseln. Etwas mehr als die Hälfte Teig auf wenig Mehl dünn ausrollen, Boden und Rand der Springform damit auslegen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen.
-
5. Die Mangold-Zwiebel-Mischung, Reis, Zucchini, Kräuter, Eier und Käse gründlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Auf dem Teigboden verteilen und glatt streichen. Den übrigen Teig ausrollen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und als Deckel auf den Kuchen legen. Teigboden und -deckel an den Rändern zusammendrücken, den Teigdeckel mit Öl bepinseln. Den Mangoldkuchen im heißen Ofen (Mitte) in ca. 40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen.