

Rezept

Mangoldröllchen

Ein Rezept von Mangoldröllchen, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 altbackenes Brötchen | 500 g Mangold (ersatzweise Spinat) |
| Salz | 2 rote Zwiebeln |
| 1 Knoblauchzehe | 500 g gemischtes Hackfleisch |
| 1/2 Bund Koriandergrün | 3 EL Pinienkerne |
| 1 1/2 TL gemahlener Koriander | 1 Msp. gemahlener Kümmel |
| 1 Ei | Pfeffer |
| 1/4 l Gemüsebrühe | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Das Brötchen in Wasser einweichen. Mangold waschen und die Stängel abschneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken und auf Küchenpapier ausbreiten.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, sehr fein hacken und zum Hackfleisch geben. Den Koriander waschen, trockenschütteln und hacken. Pinienkerne hacken. Beides mit gemahlenem Koriander, Kümmel, Ei, Salz, Pfeffer zum Hackfleisch geben. Das Brötchen ausdrücken und zugeben. Alles verkneten.
3. Jeweils 1 Mangoldblatt mit 1-2 EL der Füllung belegen. Zusammenrollen, in eine Schüssel legen und die Brühe zufügen. Zugedeckt bei 600 Watt 5 Min. und bei 360 Watt 12-15 Min. garen.