

Rezept

Mangoldröllchen auf Ingwertomaten

Ein Rezept von Mangoldröllchen auf Ingwertomaten, am 10.06.2026

Zutaten

6 größere Mangoldblätter (etwa 200 g)	Salz
1 Scheibe altbackenes Weißbrot (etwa 30 g)	1/2 Bund gemischte Kräuter
100 g gehäutete Paprika (aus dem Glas)	150 g halbfester Ziegenkäse
Pfeffer	400 g Tomaten
1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm lang)	2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Mangoldblätter waschen, die mittlere Blattrippe eventuell flacher schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und die Blätter darin etwa 1 Min. blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen und auf der Arbeitsfläche ausbreiten.
2. Weißbrot entrinden und in lauwarmem Wasser einweichen. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Paprika in sehr kleine Würfel schneiden. Ziegenkäse ebenfalls würfeln. Brot ausdrücken, zerkrümeln und mit Käse, Kräutern und Paprika mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Mangoldblättern verteilen. Ränder nach innen schlagen und die Blätter zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn verschließen.
3. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen. Kalt abschrecken und häuten, klein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Mangoldröllchen darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten und wieder herausnehmen. Ingwer und Knoblauch im Bratfett andünsten, Tomaten untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mangoldröllchen auf die Tomaten setzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10-12 Min. dünsten.