

## Rezept

# Mangoldröllchen mit Kartoffel-Linsen-Füllung

Ein Rezept von Mangoldröllchen mit Kartoffel-Linsen-Füllung, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> vorwiegend festkochende Kartoffeln	<b>150 g</b> rote Linsen
<b>½ l</b> Gemüsebrühe	<b>8</b> große Mangoldblätter
Salz	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Zweig</b> Rosmarin
<b>½ Bund</b> Petersilie oder Basilikum	<b>500 g</b> frische Tomaten (ersatzweise 1 Dose gehackte Tomaten, 400 g Inhalt)
<b>4</b> getrocknete Tomaten (in Öl)	Pfeffer oder Chiliflocken nach Geschmack
<b>2 EL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min  
**Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem Topf ganz knapp mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Die Kartoffeln bei mittlerer Hitze zugedeckt in 20 - 30 Minuten weich, aber nicht zu weich kochen. Dann abgießen und kurz ausdampfen lassen.
2. Inzwischen in einem zweiten Topf die Linsen mit 350 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten garen, bis sie fast zerfallen. Dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas Wasser angießen.
3. Mangoldblätter waschen und putzen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen. Darin die Mangoldblätter in zwei Portionen jeweils 1 - 2 Minuten sprudelnd kochen lassen, bis sie schön geschmeidig sind. Mit dem Schaumlöffel herausheben und kalt abschrecken, abtropfen lassen. Die dicken Mittelrippen flacher schneiden.
4. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Aus den frischen Tomaten die Stielansätze keilförmig herausschneiden. Die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz darin ziehen lassen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die gehäuteten frischen Tomaten und die getrockneten getrennt in kleine Würfel schneiden.
6. Kartoffeln pellen und klein würfeln. In einer Schüssel mit Linsen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Kräutern und den getrockneten Tomaten verrühren. Die Füllung mit Salz und Pfeffer oder Chiliflocken würzen.

7. Mangoldblätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die Füllung jeweils im unteren Drittel verteilen. Die unteren und seitlichen Blattränder über die Füllung klappen, die Blätter von dort aus aufrollen. Mit Küchengarn umwickeln oder 2 Zahnstochern verschließen.

---

8. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Mangoldröllchen darin bei mittlerer Hitze rundherum kurz anbraten. Frische Tomaten und übrige Brühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer oder Chiliflocken würzen. Die Röllchen ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren.

---

9. Die Mangoldröllchen aus dem Topf heben und auf eine Platte legen. Die Sauce abschmecken und über die Röllchen schöpfen. Gleich servieren. Dazu schmeckt: Brot.