

## Rezept

# Mangoldröllchen mit Quarkfüllung

Ein Rezept von Mangoldröllchen mit Quarkfüllung, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>8</b> große oder 12 mittelgroße Mangoldblätter m(mit wenig Stielanteil)	Salz
<b>1</b> große rote Paprikaschote	<b>2 Scheiben</b> Weiß- oder Bauernbrot (ca. 80 g)
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>8 Stängel</b> Basilikum	<b>4 EL</b> Olivenöl
<b>250 g</b> Quark oder Ricota oder Frischkäse	<b>10</b> entsteinte schwarze Oliven
<b>3 EL</b> frisch geriebener Bergkäse	<b>2</b> Eier (M)
<b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver	schwarzer Pfeffer
Küchengarn (nach Belieben)	<b>150 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

## Zubereitung

1. Den Mangold waschen. Die Stiele abschneiden und in feine Streifen schneiden, beiseitelegen. In einem großen Topf Wasser aufkochen und salzen. Die Mangoldblätter darin portionsweise 30 Sek. kochen lassen, bis sie geschmeidig sind. Herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Für die Füllung das Brot in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren und die Samen und Trennwände entfernen. Die Hälften dann in kleine Würfel schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelenden und welken grünen Teile entfernen. Die Zwiebeln waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin rundum knusprig braten, herausnehmen. Wieder 1 EL Öl in die Pfanne geben und die Paprikawürfel, die Zwiebelringe und den Knoblauch darin 1-2 Min. andünsten.
4. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden, einen kleinen Teil davon zur Dekoration beiseitelegen. Die Oliven klein schneiden. Basilikum und Oliven mit der Paprikamischung, dem Quark, den Eiern und dem Käse verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und die Brotwürfel unterheben.
5. Die Mangoldblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und je ca. 1 EL Quarkmasse in die Mitte setzen. Die Seitenränder nach innen klappen, die Blätter aufrollen und die Blattenden andrücken. Falls die Enden schlecht haften, die Röllchen nach Belieben mit Küchengarn zu Päckchen binden.

6. Das restliche Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen und die Röllchen darin rundum anbraten. Die Mangoldstiele rundherum verteilen, die Brühe angießen und Mangoldröllchen zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. schmoren. Die Sauce zuletzt abschmecken und mit den Röllchen servieren. Mit dem restlichen Basilikum bestreuen. Dazu gibt's Bratkartoffeln oder Brot.