

Rezept

Mangoldschnecken

Ein Rezept von Mangoldschnecken, am 07.02.2025

Zutaten

1 Zwiebel	1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
150 g Blattmangold (oder Spinat)	2 EL Rapsöl
1 Möhre (ca. 120 g)	100 g Schmand
Salz	Pfeffer
100 g Magerquark	7 EL Milch
4 EL Rapsöl	2 Eier (Größe M)
200 g feines Dinkelvollkornmehl	1 ½ TL Backpulver
Salz	gemahlener Koriander
gemahlener Kardamom	Mehl zum Arbeiten
Backpapier für das Blech	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, fein hacken. Ingwer schälen, fein reiben (etwa 1 EL). Mangold waschen, putzen, in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin dünsten. Mangold 1-2 Min. mitdünsten. Möhre schälen, fein reiben. Mit Schmand unter den Mangold rühren, kräftig salzen und pfeffern. Quark mit 4 EL Milch, Öl und 1 Ei verrühren. Mehl mit Backpulver, ½ TL Salz und je 1 kräftige Prise Koriander und Kardamom mischen. Quark nach und nach unterarbeiten.
2. Ofen auf 200° vorheizen. Das übrige Ei trennen. Eiweiß verschlagen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 30 x 40 cm groß ausrollen, Füllung auf einer Hälfte verteilen, Rest mit Eiweiß bestreichen, aufrollen, in 12 ca. fingerdicke Scheiben schneiden, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Eigelb mit 3 EL Milch verquirlen, Schnecken damit bestreichen. Im Ofen (Mitte) 20-30 Min. backen.