

## Rezept

# Mangoldschnecken

Ein Rezept von Mangoldschnecken, am 07.02.2025

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 3 cm)
<b>150 g</b> Blattmangold (oder Spinat)	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>1</b> Möhre (ca. 120 g)	<b>100 g</b> Schmand
Salz	Pfeffer
<b>100 g</b> Magerquark	<b>7 EL</b> Milch
<b>4 EL</b> Rapsöl	<b>2</b> Eier (Größe M)
<b>200 g</b> feines Dinkelvollkornmehl	<b>1</b> 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.