

Rezept

Mangoldwickel

Ein Rezept von Mangoldwickel, am 25.04.2024

Zutaten

1 kg Mangold	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Rapsöl
150 g Perlgraupen	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
gemahlener Piment	3 sauer eingelegte rote Chilischoten
150 g Schafskäse (Feta)	1 Granatapfel (ca. 00 ml Saft)
250 ml Gemüsebrühe	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Mangold waschen und putzen. Die Mittelrippen der Blätter abschneiden, entfädeln und klein würfeln. Mangoldblätter beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Mangoldwürfel darin ca. 5 Min. braten. Graupen und Gewürze zugeben, mit 250 ml Wasser ablöschen. Graupen zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 15 Min. bissfest garen. Dann offen abkühlen lassen.
3. Die Chilischoten hacken. Den Käse durch ein grobes Sieb drücken. Beides unter die Graupen ziehen. Die Mangoldblätter zu 12 Quadraten aufeinanderlegen, die Füllung daraufgeben, die Seiten einschlagen und die Blätter eng einrollen.
4. Granatapfel halbieren und den Saft auspressen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Wickel darin mit der Nahtstelle nach unten ca. 3 Min. andünsten. Brühe und Granatapfelsaft angießen, die Wickel zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 10 Min. garen.