

Rezept

Mit Reis gefüllte Mangoldblätter

Ein Rezept von Mit Reis gefüllte Mangoldblätter, am 11.05.2026

Zutaten

4 g getrocknete Steinpilze	8 Mangoldblätter
1 Zwiebel	20 g Butter
100 g Arborio-Reis	50 ml Weißwein
ca. 200 ml heiße Gemüsebrühe	40 g Parmesan, gerieben
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Steinpilze in 50 ml Wasser 30 Min. einweichen. Den Mangold waschen. Stiele bis ins Blattinnere wegschneiden, anderweitig verwenden. Jedes Blatt einzeln 1 Min. in siedendem Wasser blanchieren. Mit einem Sieblöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit der Butter in einem Topf anschwitzen. Reis hinzufügen, 2 Min. unter Rühren anschwitzen. Wein und Pilze samt Einweichwasser hinzufügen, aufkochen.
3. Wenn die Flüssigkeit unter ständigem Rühren nahezu verkocht ist, nach und nach die Brühe hinzufügen, bis nach ca. 20 Min. eine cremige, nur noch leicht körnige Masse entstanden ist.
4. Parmesan unterrühren und den Reis mit Salz abschmecken. Den Risotto mittig auf die Blätter verteilen, Seiten einklappen, die Blätter aufrollen.