

Rezept

Überbackener Mangold mit roten Linsen

Ein Rezept von Überbackener Mangold mit roten Linsen, am 28.06.2026

Zutaten

200 g rote Linsen	6 große Mangoldblätter
1/4 grüne Paprika	1/2 Möhre
1/2 Pastinake	1-2 Schalotten
4 schwarze Oliven (ohne Stein)	1 TL Kapern
2 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	gemahlener Kreuzkümmel
200 ml Gemüsebrühe	1 TL Senf
4 EL geriebener Parmesan	1 EL Olivenöl
4 Blätter Salbei	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 24 g F, 36 g EW, 60 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb kurz kalt abspülen und anschließend in reichlich Wasser ohne Salz 10–15 Min. garen. Abgießen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

2. Den Mangold waschen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren. Sofort in gesalzenem Eiswasser abschrecken. Dann abgießen und trocken tupfen.

3. Paprika, Möhren, Pastinake und Schalotte putzen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden (sollte jeweils etwa 2 EL ergeben, bei der Paprika kann es auch etwas mehr sein). Die Oliven in feine Ringe schneiden, die Kapern hacken.

4. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Schalotten, Pastinaken, Möhren und Paprika ca. 3 Min. darin anschwitzen. Linsen, Kapern und Oliven dazugeben und mit Salz, Pfeffer und 2 Msp. Kreuzkümmel abschmecken.

5. Den Backofen auf 180° (Umluft) vorheizen. Die Mangoldblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils einen Klecks der Gemüsemischung daraufgeben, die Seiten darüberschlagen und die Blätter dann von unten nach oben straff aufrollen.

6. Den Salbei fein schneiden und eine Auflaufform damit austreuen. Die Mangoldpäckchen daraufsetzen.

7. Die Brühe erhitzen. Senf, Parmesan und Olivenöl unterrühren. Die Mischung über die Mangoldpäckchen geben und die Form in den Ofen schieben. 20–30 Min backen.