

Rezept

Vegane Mangold-Polenta-Päckchen

Ein Rezept von Vegane Mangold-Polenta-Päckchen, am 28.06.2026

Zutaten

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
neutrales Pflanzenöl zum Anbraten	250 ml Gemüsebrühe
60 g Schnellkoch-Polenta	6 EL Trüffelöl
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Aceto balsamico	8 große Mangoldblätter
100 g getrocknete Tomaten (in Öl)	Backpapier für das Blech

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten darin andünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Brühe dazugießen und aufkochen. Polenta einrühren und bei schwacher Hitze einige Min. rühren, bis die Masse dickflüssig geworden ist. Dann noch einmal 100 ml Wasser dazugießen, wieder zu einer dicklichen Masse einkochen. 2 EL Trüffelöl unterrühren, mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig würzen, zugedeckt beiseitestellen. Den Backofen auf 120° vorheizen.
2. Den Mangold waschen. Die Stiele am Blattgrund abschneiden und anderweitig verwenden. Dicke Blattrippen etwas flach schneiden. Die Blätter portionsweise in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, kalt abschrecken, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen.
3. Die Tomaten abtropfen lassen und grob würfeln. Die Polenta gut durchrühren. Die Blätter auf der Arbeitsfläche auslegen und die Polenta mittig daraufsetzen. Die Tomaten daraufgeben. Die Blätter seitlich etwas über der Füllung einschlagen und fest aufrollen.
4. Die Päckchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Backofen (Mitte) 10 Min. erhitzen. Dann noch kurz mit etwas Öl in der Pfanne schwenken und zum Servieren mit dem restlichen Trüffelöl beträufeln.