

■ GEFÜLLTE MANGOLDBLÄTTER IN GELBER PAPRIKASAUCE MIT REISNUDELN UND GEBRATENEN ZUCCHINISCHEIBEN

REZEPT FÜR 6 PERSONEN

ZUTATEN ZUBEREITUNG

1 großen frischen Mangold
2 mittelgroße Zucchini
100 g Bulgur
200 g Manouri
70 g Minzpaste
2 Eier
10 g Salz
1/2 Muskatnuss
2 Knoblauchzehen
2 g Chili
2 gelbe Paprika
10 g Butter
1/8 l Weißwein
10 g gekörnte Brühe (Pulver)
5 g Zucker
1/4 l Sahne
200 g Reismudeln
2 cl Sesamöl
2 cl Olivenöl
1/2 g Pfeffer aus der Mühle

- Mangold vom Strunk befreien, waschen und den Stiel in kleine Streifen schneiden, die Blätter im Ganzen lassen. Beides in kochendem Salzwasser separat circa 2 Minuten blanchieren und sofort in Eiswasser abschrecken. Etwas Blanchierfond aufheben.
- Bulgur rund zehn Minuten weich kochen und abgießen. Den fein zerbröselten Manouri und die Minzpaste sowie die Eier zugeben, mit den Mangoldstielen und den übrigen Zutaten vermischen, mit Salz, Muskat, Knoblauch und Chili würzen.
- Jeweils 2 EL der Bulgurmasse vorsichtig jeweils in die Mitte eines Mangoldblattes setzen, von jeder Seite aufrollen, in eine feuerfeste Form legen, etwas Blanchierfond dazugießen, mit Alufolie luftdicht abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 160° Celsius circa eine halbe Stunde garen.
- Für die Sauce Paprika entstielen, entkernen, waschen und in kleine Streifen schneiden und 2/3 davon in einem Topf mit Butter anbraten, mit Weißwein ablöschen und zwei Liter Wasser auffüllen. Mit Salz, gekörnter Brühe, Muskat, Zucker und Knoblauch würzen und eine halbe Stunde kochen, dann mit dem Stabmixer pürieren. Als Einlage restliche Paprika hinzugeben und nochmals 10 Minuten kochen lassen. Zum Schluss die Sahne hinzugeben.
- Die Reismudeln in kochendes Wasser geben und fünf Minuten weich kochen, danach abgießen und gut abtropfen lassen, in Sesamöl anbraten und salzen.
- Zucchini waschen, in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl goldbraun anbraten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
- Alles Anrichten.

