

# Mangold-Pakete mit Rosinen und Pinienkernen

🕒 60 Minuten 🟢 Mittel



Bild: BVEO

## Zubereitungsweise

Rosinen in Weißwein einlegen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Mangold gut waschen und 12 schöne Blätter zur Seite legen.

**Tipp:** Die Stängel mit dem Messer einritzen, damit sie biegsamer werden. Die 12 schönen Blätter in kochendem Wasser 1 Minute blanchieren, dann in eiskaltes Wasser legen, um die schöne grüne Farbe zu erhalten. Abtropfen lassen und auf einem Tuch flach ausbreiten.

Die restlichen Mangold-Blätter und Stängel 3 Minuten blanchieren und klein schneiden.

Zwiebel und Knoblauch hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl und dem kleingeschnittenen Mangold leicht andünsten (ca. 5 min).

Das Ganze in eine Schüssel geben und mit den Rosinen, dem Hackfleisch, 20g geraspeltm Parmesan, Zitronensaft, Tomatenmark, Paniermehl und der Hälfte der Pinienkerne vermischen. Mit Thymian, Zimt, Salz und Pfeffer würzen.

Dann die Füllung in die 12 beiseite gelegten Mangold-Blätter wickeln.

**Tipp:** Sollte der Stiel des Mangoldblatts noch zu fest und ein Rollen schwierig sein, kann der Stängel herausschnitten werden. ▶

## Zutaten für 4 Personen

16 Mangold-Blätter

600 g Schweinehackfleisch

40 g Paniermehl

1 große Zwiebel, 1 Zweig Thymian

3 Knoblauchzehen

80 g Rosinen, 1 Prise Zimt

50 g Pinienkerne

20 g + 10 g Parmesan

2 EL Tomatenmark

10 cl Weißwein

50 cl Gemüsebrühe

6 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

1 Bio-Zitrone (Saft einer Zitrone / mit Zestenreißer feine Fäden aus der Schale schneiden)



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de  
www.deutsches-obst-und-gemuese.de

In diesem Fall die beiden Seiten des Blattes beim Rollen überlappen lassen damit kein Loch entsteht.

1 bis 2 EL der Füllung an den unteren Rand des Blattes legen. Die beiden Seiten von rechts und links einschlagen und am unteren Rand beginnend, die Füllung einwickeln. Alle Mangold-Blätter rollen, bis die Füllung aufgebraucht ist.

Die Röllchen in eine tiefe Pfanne legen, mit Weißwein und Brühe übergießen und zugedeckt zum Kochen bringen. Nach dem Aufkochen mit reduzierter Wärme 8 Minuten weiter köcheln lassen.

Anschließend mit dem Rest der Pinienkerne, frisch geraspelttem Parmesan und frischen Zesten aus der Zitronenschale servieren. •

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**

c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0  
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de  
www.deutsches-obst-und-gemuese.de