

Martina & Moritz | Mangold-Roulade

Eine dicke Roulade, die, wenn man sie in Scheiben schneidet, eine hübsche Schnecke im Inneren zeigt. Als Hülle geht natürlich statt Mangold auch Spinat, vor allem der feste Freilandspinat, oder auch die Blätter vom Rübstiel. Zur Auflockerung der Fleischfarce nehmen wir hier Bulgur, der einen wunderbar nussigen Geschmack liefert. Er ersetzt also das Brötchen, das wir sonst für den Hackfleischteig nehmen. Stattdessen kann man auch Reis, Hirse oder Grünkern verwenden.

Zutaten für 4 – 6 Personen:

- ca. 500 g Mangold
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Bulgur
- ca. 200 ml Brühe
- ½ TL Rosenpaprika (scharf, oder Chilipulver)
- 1 gehäufter EL Delikatesspaprika
- 1 gehäufter TL Bockshornklee oder Raz-el-Hanout
- 500 g Lamm- oder Rinderhack
- 100 g dünne Scheiben gekochter Schinken
- 100 g dünne Scheiben Bergkäse
- 1 Prise Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Mangold waschen, Stiele herausschneiden, Blätter in Salzwasser blanchieren. Die Stiele fädeln, in streichholzfeine Streifen, dann quer in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. In einer breiten Pfanne im heißen Öl andünsten. Bulgur und Brühe hinzufügen. Alles salzen und pfeffern und auf kleinem Feuer ein paar Minuten aufquellen lassen. Sehr kräftig würzen. Mit scharfem und süßem Paprikapulver und mit gemahlenem Bockshornklee oder Raz-el-Hanout ein wenig orientalischen Geschmack verleihen.

Sobald die Stiele angenehm weich geworden sind (die Körner vom Bulgur müssen noch nicht weich sein – das werden sie später beim Garen der Roulade sowieso) das Hackfleisch einarbeiten, dabei gründlich durchkneten.

Mangoldblätter auf einem Tuch zu einer Fläche ausbreiten, so breit, wie man die Rolle lang haben möchte. Darauf Scheiben von gekochtem Schinken legen, mit Käsescheiben bedecken und das Hackfleisch darauf verstreichen – bis an den Rand. Die Füllung sollte die Fläche ganz bedecken, nur so bekommen wir nachher eine so hübsche schneckenartige Schnittfläche der Rolle.

Mithilfe des Tuchs die Rolle wie einen Strudel aufwickeln, an den Seiten einklappen und auf ein Backblech heben. Mit Öl einpinseln und in den Ofen schieben.

Wer kann, verwendet den Dampfgarer (bei 85 °C). Dann behält die Rolle ihre schöne leuchtende Farbe. Ansonsten wird die Rolle bei möglichst niedriger Temperatur (150 °C Heißluft oder 130 bis 140 °C Ober- und Unterhitze) etwa 45 – 60 Minuten im Backofen gegart, je nach Dicke der Rolle.

Tipp:

Die Mangold-Roulade ist gar, wenn der Saft, der austritt, sobald man mit einem Zahnstocher hineinsticht, nicht mehr rot oder rosa, sondern farblos ist.

Rezept: Martina Meuth & Bernd Neuner-Duttenhofer

Quelle: Kochen mit Martina und Moritz vom 20.02.2016

Episode: Immer gut: Hack!