



## Gefüllte Mangoldblätter

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Füllung

300 g gemischtes Hackfleisch  
Koriandersamen, gemahlen  
Kreuzkümmel, gemahlen  
Muskatnuss  
Salz, Pfeffer  
3 Stiele Petersilie  
3 Stiele Oregano  
1 EL Senf  
1 Ei  
2 Aprikosen  
50 g Fetakäse  
150 g Reis, vorgegart  
1-2 EL Paniermehl

#### Dressing

4 Aprikosen  
1 Orange, unbehandelt  
7 Blätter Minze  
1 EL Honig  
1 TL Tahini  
200 g vollfetter Joghurt (mind. 20% Fett)  
Salz, Pfeffer

#### Sowie

1 Bund Mangold  
Butter und Öl zum Braten  
400 ml Fleischbrühe  
1 gelbe Paprika  
1 rote Zwiebel  
100 g Fetakäse  
150 g Rucola



### **Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):**

Für die Füllung das Hackfleisch mit Koriandersamen, Kreuzkümmel, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie, Oregano, Senf und Ei kräftig durchkneten, bis eine Bindung entstanden ist. Dann fein geschnittene Aprikosen, gewürfelte Feta und Reis untermischen. Die Konsistenz nach Bedarf mit Paniermehl steuern.

Die Stiele des Mangolds von den Blättern abschneiden und die dicken Rispen von 12 Blättern mit einem Nudelholz plattieren. So werden sie auch ohne Blanchieren weicher. Die übrigen Blätter beiseitelegen.

Die Füllung löffelweise auf die Mangoldblätter geben und fest darin einschlagen, bei Bedarf mit Bratengarn fixieren. Butter in einer Pfanne erhitzen und pfeffern und salzen, die Mangoldblätter auf der Verschlussseite einlegen und mit etwas Fleischbrühe angießen. Bei geschlossenem Deckel etwa 20 bis 30 Minuten garziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Stiele des Mangolds grob schneiden und wenige Minuten in etwas Öl anschwitzen, salzen und pfeffern. Dann die übrigen Blätter in breite Streifen schneiden und kurz durchschwenken. Mit Muskatnuss würzen und in einer Salatschüssel abkühlen lassen.

Für das Dressing die Aprikosen entsteinen und grob schneiden, mit Orangenabrieb, -saft, Minze, Honig, Tahini, Joghurt, Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und zu einem glatten Dressing pürieren.

Die Paprika und Zwiebel fein schneiden und zum Mangold geben, ebenso grob zerbröselte Feta und den Rucola. Mit dem Dressing marinieren und mit den gefüllten Mangoldblättern servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

654 kcal – 34 g Fett – 34 g Eiweiß – 50 g Kohlenhydrate