www.BEPABio.ch

Mangoldrouladen

Rezepte von BEPA Bio

Zutatenliste (4 Personen):

1 Mangoldstaude, 100 g Bulgur, 100 g Champignon, 1 Zwiebel, 1 EL Bratöl, 50 g getrocknete geschnittene Tomaten, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Schnapsglas Weißwein, 50 g Pinienkerne, 50 g Schaffeta, 1/2 Bd. Petersilie, Pfeffer, Salz, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Sahne

Zubereitung:

1. Die Mangoldblätter in kochendem Wasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und die Blattrippe entfernen.
2. Die Tomaten in heißem Wasser einweichen. Den Bulgur nach Vorschrift in der Gemüsebrühe kochen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. Die Champignon mit der fein geschnittenen Zwiebel in Öl an dünsten und mit Wein ablöschen.
4. Mit dem gekochten Bulgur, den Gewürzen und dem fein gesch nittenen Feta vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 2 EL ans Ende vom Mangoldblatt setzen und aufrollen. Auf ein 2. Blatt setzen, über die offenen Seiten einwickeln und mit Küchengarn fixieren.
5. In ausgefettete Auflaufform setzen mit 100 ml Gemüsebrühe und 100 ml süße Sahne übergießen und abgedeckt 15 min ausbacken.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch.
Guten Appetit

www.BEPABio.ch