



# Mangoldschnecken mit Räuchertofu

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste (4 Portionen):

500 g Mangold, 1 Pck. Räuchertofu „Black Forest“, 1 Zwiebel, 3 1/2 Knoblauchzehen, 1 bisschen Salz & Pfeffer, 500 g Mehl, 250 g Hafermilch, 20 g Hefe, 80 g Butter (z.B. Alsan Bio), 1 Prise Kala Namak Salz

## Zubereitung:

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Kuhle formen. Die Milch in einem Topf lauwarm erwärmen und die Butter zum Schmelzen zur Milch geben. Die Hefe in kleine Stücke zupfen und in die Mitte der Mehlmulde geben. Milch nach und nach hinzugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig gut durchkneten und mind. 90 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
2. Mangold waschen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne den Mangold blanchieren. Knoblauch schneiden und hinzugeben. Die Zwiebel in Würfel schneiden und zum Mangold hinzufügen. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Alles kurz scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Teig nochmals kurz durchkneten, dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen. Die Mangoldfüllung auf dem Teig geben und gleichmäßig verteilen. Den Teig in Streifen schneiden und diese zu Schnecken aufrollen. Ofen auf 200°C vorheizen, die Teiglinge so lang auf ein Backblech geben und kurz ruhen lassen. Im Ofen circa 35 Minuten backen



Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch)  
Guten Appetit