



Mangold - gefüllt in Paprikagemüse

Zutaten für 4 Portionen

Für den gefüllten Mangold

- 120 g Naturreis
- 1 Bund Mangoldblätter
- 500 g Champignons - putzen und fein hacken
- 180 g Zwiebeln - fein würfeln
- 100 g Haselnüsse - fein hacken

Weitere Zutaten und Gewürze

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 EL gehackte Majoranblättchen
- Kristallsalz
- Pfeffer
- 3 EL feingehackte Petersilie

Für das Paprikagemüse

- 600 g Paprika (rot, gelb und grün) - entkernen und in 5 cm lange Streifen schneiden
- 60 g Zwiebel - halbieren und in feine streifen schneiden
- 1 Knoblauchzehe - in feine Würfel schneiden
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, erhitzbar
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL fein gehackter Majoran

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Den Reis in 500 ml Gemüsebrühe 25 - 30 Min. garen.

Den [Mangold](#) in Salzwasser 1 Min. blanchieren und über einem Sieb gut abtropfen lassen.

10 Minuten bevor der Reis gar ist, das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Dann das Tomatenmark kurz mitdünsten, Pilze und Nüsse zugeben, mit [Hefeflocken](#) und etwas Pfeffer würzen und 5 - 10 Min. schmoren lassen.

Für die Füllung die Masse anschliessend zum gegarten Reis geben und die Petersilie und den Majoran unterheben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen und eine Gratinform bereitstellen.

Je zwei Mangoldblätter leicht überlappend nebeneinander legen und jeweils ein Viertel der Füllung darauf verteilen.

Die Blätter seitlich einschlagen und vorsichtig aufrollen. In ein Tuch wickeln und leicht zusammendrücken. Dann wieder ausrollen, in die Gratinform legen und 5 Min. im Ofen backen. Den Ofen abschalten, die Türe öffnen und den Mangold darin warmhalten, bis das Gemüse fertig ist.

Zwischenzeitlich das Paprikagemüse zubereiten. Hierzu das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprika und Zwiebeln darin 3 Min. scharf anbraten. Dann das Tomatenmark und den Knoblauch zugeben und 1 Min. mitrösten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen, Tamari und Majoran dazugeben und 15 in. köcheln lassen; dabei immer wieder umrühren. Anschliessend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gefüllten Mangold aus dem Ofen nehmen, zusammen mit dem Paprikagemüse anrichten und servieren.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 576 kcal
- Kohlenhydrate: 36 g
- Eiweiss: 19 g
- Fett: 38 g