

Mangold Wraps



Zutaten für 4 Erwachsenen-Portionen

Schwierigkeitsgrad



- 2 Stauden Mangold - (davon 8 große Blätter)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Hirse oder anderes Getreide nach Wahl
- 100 g Tellerlinsen - vorgekocht
- 2 Tomaten - gewürfelt
- 1 Bund frische Kräuter - nach Wahl (z.B. Dill, Petersilie oder Koriander)
- 2 EL Sojasoße - (optional)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL Paprikapulver

Mangold Wraps

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Schluck Wasser in einem großen Topf glasig dünsten.
- Vorgekochte Hirse und Linsen (gerne vom Vortag) dazu geben, gut umrühren und ca. 5 Minuten abraten.
- Gewürfelte Tomaten hinzugeben und optional mit Sojasoße sowie Gewürzen nach Wahl würzen. Weitere 5 Minuten braten, damit sich Gewürze entfalten können.
- Von der Hitze nehmen, gehackte Kräuter unterrühren und mit geschlossenem Deckel beiseite stellen.
- Eine tiefe Pfanne oder einen großen Topf bis zu ca. 4 cm hoch mit Wasser befüllen und aufkochen lassen.
- Gewaschene Mangoldblätter einzeln für ca. 15 Sekunden in das köchelnde Wasser geben, mit einer Küchenzange herausnehmen und zum Abtropfen flach auf ein sauberes Küchentuch legen.
- Die abgekühlten, nun flexiblen, Mangoldblätter nacheinander auf einen Teller legen und in der Mitte der breiteren Hälfte mit ca. 2-3 Esslöffeln der vorbereiteten Füllung befüllen.
- Zum Schluss die beiden langen Seiten des Mangoldblatts einknicken, damit beim Rollen keine Füllung herausfällt, und das Blatt von der unteren breiten zur oberen schmalen Seite hin zurollen. Vorgang für alle 8 Blätter wiederholen.

Tipp

- Als Beilage passt ein Frühlingssalat mit z.B. Radieschen und Portulak
- Zu den Wraps passt eine vegane Minz-Joghurt-Soße

Dieses Rezept stammt leicht variiert vom veganen Foodblog "Iss Happy"

- www.isshappy.de