

# Vegetarische Mangold-Röllchen mit Mandel-Frischkäse-Reisfüllung und Tomaten

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 8m
- **Fertig in** 28m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '28', 'cook_time' : '8m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Eine vegetarische Variante zu Kohlrouladen, leicht, gesund

## Zutaten

- 12 große Mangoldblätter, gewaschen, ohne Stiele (Ca. 1 kg kaufen)
- 150 g Kräuterfrischkäse (Gervais oder Philadelphia)
- 200 g Langkornreis im Kochbeutel
- 400 g reife Tomaten ohne Blüte, geviertelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 75 g Mandeln, geröstet, gehackt
- 1/2 l Instant Gemüsebrühe
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas Zucker
- Holzspießchen/Zahnstocher

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Zunächst den Reis in Salzwasser körnig garen, abkühlen lassen.

### Schritt3

Die Mandeln grob hacken und in einer kleinen Stielpfanne goldgelb anrösten.

#### **Schritt4**

Von dem geputzten, gewaschenen Mangold 12 Blätter abnehmen und in Salzwasser 1/2 min. blanchieren., Kalt abschrecken, die groben Stiele heraus schneiden, auslegen. Stiele und übrigen Mangold in Streifen schneiden.

#### **Schritt5**

Den Frischkäse mit 5-6 EL Wasser glatt rühren, den gekochten Reis und die Hälfte der Mandeln untermischen.

#### **Schritt6**

Auf jedes Mangoldblatt1 gehäuften EL Reis Mischung geben, die Seiten darüber schlagen, zu Röllchen aufrollen, mit Zahnstochern feststecken.

#### **Schritt7**

Nunmehr die Röllchen in einem Bratentopf in Olivenöl rundherum anbraten, zunächst heraus nehmen.

#### **Schritt8**

In den Bratensatz die Mangoldstiele, Schalotten, Knoblauch und Tomaten anschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Mangoldröllchen wieder dazu geben, salzen, pfeffern und mit etwas Zucker würzen, ca. 5 min. abgedeckt schmoren/garen lassen.

#### **Schritt9**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt10**

Die restlichen Mangoldstreifen in heißer Butter schwenken, salzen, pfeffern. Über die angerichteten Röllchen geben und mit den restlichen, gerösteten Mandeln bestreuen.

#### **Schritt11**

#### **Schritt12**

**Rezeptart:** Vegetarisch **Tags:** preiswert **Zutaten:**Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarische-mangold-roellchen-mit-mandel-frischkaese-reisfuellung-und-tomaten/>