



Unsere Kochanregungen...

Mangold-Rouladen mit Soja-Schnetzel-Füllung



Zutatenliste

Zutaten für 2 Portionen

6	gr	Blätter Mangold
200	g	Soja-Schnetzel fein
3	EL	Tomatenmark
3	EL	Tomatenketchup
0,50	Stk	Zwiebel
1	Stange	Lauch
1	Stk	Möhre
200	ml	Hafer-Cuisine
-		Italienische Kräuter
-		Pfeffer, Salz, Sojasoße, Zahnstocher aus Holz
-		Olivens-Öl, ALSAN-Margarine

Mangold-Kartoffeln

8	Stk	Kartoffeln
1	kl. Staude	Mangold
1	Stk	Zwiebel
2	Stk	Knoblauchzehen
-		Frischer Zitronensaft, etwas Weißwein
-		Salz, Pfeffer, Oliven-Öl

Zubereitung

Zwiebel in Würfel, Lauch in feine Scheiben schneiden, Möhre fein raspeln und alles in ALSAN anbraten.

Die Soja-Schnetzel mit trockener Gemüsebrühe bestreuen und mit kochendem Wasser übergießen, etwas ziehen lassen, leicht ausdrücken und mit dem Tomatenmark, dem Ketchup, den Kräutern, Pfeffer und Salz, dem zuvor angebratenen Zwiebel,-Lauch-Möhren-Brät vermengen.

Die Mangoldblätter waschen und die Füllung darauf verteilen. Von der größten Seite an aufrollen und mit den Zahnstochern fixieren. In ALSAN anbraten. Mit Sojasoße ablöschen. Die Rouladen entnehmen. Wasser und Rotwein in die Pfanne, dazu Hafer-Cuisine, danach die Rouladen wieder dazu.



Unsere Kochanregungen...

Zubereitung

Mangold-Kartoffeln

Kartoffeln schälen, Wasser aufkochen, die Kartoffeln darin ca. 25 Minuten garen.

Währenddessen Mangold waschen und zerschneiden, die Stiele feiner als die Blätter.

In einer Pfanne Oliven-Öl erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch leicht anbraten. Mangold dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit etwas Weißwein oder Wasser ablöschen, Deckel drauf und bei mittlerer Hitze ca. 15 – 20 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Am Schluss die Kartoffeln dazu geben, durchmischen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Rezeptdetails

Vegetarisch	Ja
Vegan	Ja
Portionen	2
Zubereitungszeit	45 Minuten
Schwierigkeit	Normal