

Mangold-Ricotta-Röllchen

Zutaten:

8-10 große Mangoldblätter	Muskatnuss
50 g Pecorino-Käse	Fett für die Form
6 getrocknete Tomaten	1 EL Butter
3 EL Kapern	2 Knoblauchzehen
1 Eigelb	3-4 große Tomaten
250 g Ricotta-Käse	2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer	

Zubereitung:

Die Mangoldblätter waschen, die dicken Stiele abschneiden und diese fein würfeln. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und reichlich Salz dazu geben. Die Mangoldblätter für ca. 1 Minute kochen und dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser in ein kaltes Wasserbad geben. Blätter auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann die Mangoldstiele in das Wasser geben und ca. 2 Minuten kochen. In ein Sieb abgießen und ebenfalls mit kaltem Wasser durchspülen.

Den Pecorino fein reiben, die getrockneten Tomaten und Kapern klein hacken. Mangoldstiele, Pecorino, getrocknete Tomaten, Kapern, Eigelb und Ricotta miteinander verrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen (Stufe 4 Gashitze).

Jetzt jeweils 1-2 EL der Ricotta-Füllung auf einem Mangoldblatt verstreichen und das Blatt so einrollen, dass man zunächst die Seiten nach innen einklappt. Rollt man dann das Blatt auf, kann die Füllung nicht auslaufen. Eine Auflaufform einfetten, die Rouladen nebeneinander rein legen und jede Roulade mit Butterflöckchen belegen. Jetzt die Form in den Backofen geben und alles für ca. 25 Minuten backen.

Währenddessen die Knoblauchzehen abziehen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, die Stielansätze herausschneiden und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Tomaten mit dem Knoblauch ca. 4 Minuten braten. Die Tomatenscheiben wenden und dann mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils die Tomatenscheiben auf einen Teller legen und darauf die Mangold-Ricotta-Rouladen setzen.

Tipp:

Die Rouladen sehen besonders gut aus, wenn man Mangold mit bunten Stielen verwendet. Mangold gibt es in einer Farbenpracht von Pink, Orange bis Gelb oder Weiß, das sollte man sich nicht entgehen lassen. Für die Tomaten eignen sich am besten sehr fleischige Sorten, wie die Ochsenherz-Tomate. Wenn man die Mangold-Ricotta-Rouladen als Hauptgericht anbieten möchte, empfehlen sich Brot oder Ofenkartoffelspalten dazu.

Für Veganer: Sie können für die Füllung den Pecorino-Käse, Ricotta und das Eigelb durch beliebige Füllungen ersetzen. Mehr Gemüse, Tofu, Seitan oder fertige vegane Käse-Ersatzprodukte.