

Mangold-Quinoa-Rouladen für 2 Personen

50 g	Quinoa*	Quinoa vorkochen und Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen
8-10	große Mangold Blätter (bunt)	waschen, die langen Stiele bis auf ein Drittel abschneiden und aufheben, sie kommen in die Füllung

In einer großen, tiefen Pfanne Wasser erhitzen, die Mangoldblätter einzeln für ca. 20 Sek. darin blanchieren und anschließend in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken.

2 getr.	Datteln*	Die Mangoldstiele und in feine Streifen schneiden und in anbraten
1 TL	Olivenöl*	
2 EL	Buchweizen (optional)	dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten, das gibt der Füllung den Crunch dann die Quinoa und
1 TL	getr. oder 1 Zweig frischen Thymian Salz*, Pfeffer*	dazugeben. Mit und
1 Schuss	Zitronensaft oder Apfelessig	abschmecken.

Nun die Mangold-Blätter fein ausbreiten und in die Mitte so viel Füllung geben, dass der Rest des Blattes noch drum passt. Zuerst von oben und unten einschlagen, dann von rechts nach links. Die Seite mit dem Stiel drum herum wickeln. Wenn man straff genug wickelt, braucht man weder Zahnstocher noch Bindfaden. In einer leicht gefetteten Backform für 10 Minuten bräunen.

Tipp:

Reste von bereits gekochten Getreiden wie z.B. Reis oder Hirse für die Füllung verwenden.

*** Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**