

Rezept

GRENZENLOS REGIONAL BIO IN EUROPA

Mangold-Kürbis Häppchen mit rote Bete- Meerrettich Topping

Zutaten (*Ergibt: ca. 5 Stück*)

- Mangold 150g
- Hokkaido 150g
- Zwiebel 40g
- Ei 1 Stück
- Semmelbrösel 50g
- Knoblauch 3g
- Olivenöl 30ml
- Sahne 50g
- Rote Bete 15g
- Quark 20g
- Meerrettich 5g
- Petersilie 1g
- Walnüsse 3g
- Pfeffer, Salz



Zubereitung

1. Vorbereitung der Zutaten:

- Hokkaido-Kürbis in Würfel schneiden.
- Knoblauch hacken oder durch die Presse drücken.
- Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- Mangoldblätter 3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken und Stiele abschneiden. Mangoldstiele in kleine Würfel schneiden.
- Walnüsse grob hacken.
- Rote Bete gar kochen.
- Petersilie waschen, trocknen und hacken.

2. Kürbis-Mangold-Füllung zubereiten:

- Hokkaido-Kürbis, Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit der Hälfte des Olivenöls bei niedriger Hitze anbraten, bis der Kürbis weich ist. Nach der Hälfte der Zeit die Sahne hinzufügen.
- Kürbisgemisch fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei, Semmelbrösel, Mangoldwürfel und gehackte Walnüsse einrühren und gut vermischen.

3. Mangoldblätter füllen und anbraten:

- Blanchierte Mangoldblätter auslegen, Kürbismischung gleichmäßig darauf verteilen, Seiten einklappen und aufrollen. In 3-4 cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Röllchen in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

4. Rote-Bete-Quark zubereiten:

- Rote Bete zusammen mit Meerrettich und Quark fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Anrichten:

- Rote-Bete-Quark auf die gebratenen Mangold-Kürbis-Röllchen geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.