

Mangold-Röllchen mit Zigeunersauce

Thema:	Die fruchtig-frisch Note für Mittag- oder Abendessen
Saison:	immer dann wenn Mangold verfügbar ist
Besonderheit:	selbstgemachtes frisches Faschiertes und Mangoldblätter
Zu Beachten:	wenn Faschiertes zu viel ist einfach „Fleischbällchen“ machen

Zutaten / Einkaufsliste (für 4 Personen)

Mangold-Röllchen („Fleischbällchen“)	
800 g	Faschiertes
3	Zwiebel klein
2	Eier
4 EL	Semmelbrösel (ca. 50g)
150 g	gekochter Reis
1000 g	Mangold
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Majoran
n.B.	Knoblauchpulver

Zigeunersauce

4	Zwiebel
3	Paprika (bunt)
1 Dose	geschälte Tomaten
1000 g	passierte Tomaten
1 Tube	Tomatenmark
2 EL	Zucker
n.B.	Chili-Sauce
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Öl



Zubereitung

Mangold Röllchen:

Mangold-Blätter in Salzwasser blanchieren und den harten Strunk entfernen. Die Zwiebel fein hacken und mit den restlichen Zutaten für die Mangoldröllchen in einer Schüssel vermengen und pikant abschmecken. Je nach Größe der Mangoldröllchen diese mit einer Kugel der faschierten Masse befüllen, einrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Verbleibende faschierte Masse zu „Fleischbällchen“ formen.

Zigeunersauce:

Zwiebel fein hacken und die Paprika in Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und den Zwiebel darin anschwitzen. Danach den Paprika dazugeben und kurz mitbraten lassen und mit dem Zucker karamellisieren. Tomatenmark unterrühren, kurz mitrösten und mit den geschälten und passierten Tomaten auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und Chili-Sauce pikant abschmecken und die Mangoldröllchen (und die Fleischbällchen) einlegen und ca. 45 Minuten leicht köcheln lassen.

Das ganze mit Reis, oder Beilage nach Wahl servieren.

Gutes Gelingen und Guten Appetit

