



Andi Landshammer
Watzling 21
84405 Dorfen

Tel.: 08081 9561582
Mobil: 0170 3533554
www.gaertnereianderisen.de

Liebe KundInnen,

wir möchten Sie informieren, dass Salate aller Art, Fenchel, rote Rüben, Mangold, Kohlrabi, Stauden – und Knollensellerie, Rettiche, Zwiebelbund, Gurken, Zuckermais, Auberginen, Paprika, Bohnen, Tomaten, Physalis, Kürbisse und Kräuter aus Eigenanbau stammen.

Diese Woche empfehlen wir:

Mangold-Rouladen

Zutaten:

8 große (oder 12 mittlere) Mangoldblätter, Salz, 60 g Vollkorn-Semmelbrösel, 40 g klein gewürfelte trockene Semmeln (oder Ciabatta), 40 g gehackte schwarze Oliven, Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 2 Eier, 25 g gewürfelter Käse (gut passt leicht geräucherter Käse), 50g geriebener Käse, ½ TL getrockneter Basilikum oder ein EL frisch gehackter Basilikum, Pfeffer, 400 g gehackte Tomaten; eventuell Zahnstocher zum Fixieren

Zubereitung:

Mangold putzen, mitsamt den Stielen in wenig leicht gesalzenem, kochendem Wasser kurz (etwa 1 bis 2 Minuten) blanchieren, so dass die Blätter weich werden. Topf nicht zudecken. Abtropfen und auskühlen lassen.

Semmelbrösel, gewürfelte Semmeln und klein gehackte Oliven in Olivenöl unter ständigem Rühren anrösten. 1 Knoblauchzehe fein schneiden und kurz mitrösten. Masse auskühlen lassen.

Die Eier, den gewürfelten und den geriebenen Käse sowie das Basilikum dazugeben, alles gut durchmischen und zu einer Art Knödelteig zusammenkneten. Mit Pfeffer und eventuell Salz abschmecken, so dass die Masse gut gewürzt ist, und etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Die Stiele und den kräftigen Teil der mittleren Blattrippe von den Mangoldblättern entfernen und separat verwenden. Die Blätter ausbreiten, aus der Masse längliche „Knödel“ formen und diese in die Mangoldblätter rollen. Wer will, kann sie mit Zahnstochern zustecken. (Sie halten auch so, wenn man sie mit der offenen Seite nach unten in die Form legt, nicht mehr umdreht und dafür fleißig begießt)

Die gehackten Tomaten in eine Pfanne geben, salzen, 1 klein geschnittene Knoblauchzehe und ca. 1 EL Olivenöl dazu.

Die Mangoldrouladen in das Tomatenbett legen und ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Dabei gelegentlich die Rouladen mit einem Löffel Tomatensoße begießen, damit sie nicht austrocknen. Pfanne nicht zudecken.

Mit Polenta oder einem Mangold-Kartoffelpüree servieren, in das man einen Teil der klein geschnittenen Mangoldstiele und der restlichen Blätter geben kann, falls man auf die Mangoldstängel zu den gefüllten Tomaten verzichtet.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi -Team!