

# Gefüllte Mangoldblätter mit Feta & Bulgur in Tomatensugo

— Bio Kochbox KW 23



# Gefüllte Mangoldblätter mit Feta & Bulgur in Tomatensugo



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- 4 Mangoldblätter
- 1 Feta
- 25 g Pinienkerne
- 1 rote Zwiebel
- 400 g Cubetti
- 1 Handvoll Minze
- 1 Handvoll Petersilie

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 120 g Bulgur
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark

## Zubereitung:

Der Bulgur wird mit heißem Wasser oder Brühe übergossen und quellen gelassen. Der Mangold wird gründlich gewaschen, trocken geschüttelt und die großen Blätter werden vorsichtig vom Stiel getrennt. Die Blätter werden kurz blanchiert, damit sie biegsam werden, dann in kaltem Wasser abgeschreckt und auf einem Tuch trockengetupft. Die Pinienkerne werden in einer trockenen Pfanne goldbraun geröstet. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und fein gehackt, die Kräuter gewaschen, trockengeschüttelt und fein geschnitten. Ein Teil von Zwiebel und Knoblauch wird in Olivenöl angeschwitzt und mit dem gequollenen Bulgur, zerbröseltem Feta, Pinienkernen und Kräutern vermengt. Diese Füllung wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und portionsweise in die Mangoldblätter eingeschlagen. Für das Sugo werden die restlichen Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit Tomatenmark angeröstet, dann mit den gehackten Tomaten aufgegossen und einige Minuten eingekocht. Die gefüllten Mangoldpäckchen werden nebeneinander in die Sauce gesetzt und darin sanft gegart, bis sie heiß sind und die Aromen sich verbunden haben.