

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 01.04.2025

Gefüllte Mangoldkugeln in Tomatensoße

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Mangoldkugeln

170 g Langkornreis
 etwas Salz
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 etwas Pfeffer
 1 EL Olivenöl
 200 g Hackfleisch, gemischt
 0,5 Bund Petersilie
 8 Blätter Mangold, groß (Stiele für Mangoldgemüse verwenden)
 1 Ei, Größe M
 60 g Parmesan (frisch gerieben)
 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen, nach Belieben)

Für die Tomatensoße

2 Knoblauchzehen
 2 EL Olivenöl
 300 ml Tomaten, passiert, z. B. aus der Flasche; Passata
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 2 EL Crème fraîche



Zubereitung:

1. **Für die Füllung** der Kugeln, Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser, ca. 10-15 Minuten garen.
2. **Für die Soße** Knoblauch abziehen und andrücken. Öl in einem Topf erhitzen, die Knoblauchzehen darin andünsten. Mit Tomaten ablöschen und aufkochen. Tomatensoße mit etwas Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze köcheln lassen.
3. **Für die Füllung** Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Hackfleisch zugeben und unter Wenden krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz beiseitestellen.
5. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Mangoldblätter darin ca. 1 Minute blanchieren.
7. Mangoldblätter herausheben, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und auf einem sauberen Geschirrhandtuch ausbreiten.
8. Reis eventuell abtropfen und kurz abkühlen lassen. Hackfleisch, Reis, Ei, die Hälfte Parmesan, Petersilie und Kreuzkümmel gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Füllung mittig auf den Mangoldblättern verteilen. Die Blätter zu kleinen „Kugeln“ formen. Das funktioniert z.B. mit einer kleinen Schöpfkelle sehr gut. Dazu die Blätter inklusive Füllung vorsichtig in die Schöpfkelle drücken, das überhängende Mangoldblatt über der Füllung zusammenfügen und durch Drehen verschließen.
10. Crème fraîche unter die vorbereitete Tomatensoße rühren, abschmecken und in eine Auflaufform gießen. Die Mangold-Kugeln in die Soße setzen. Mit dem übrigen Parmesan bestreuen.
11. Mangold-Kugeln im heißen Backofen, bei 180 Grad Ober und Unterhitze, auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.
12. Mangoldkugeln aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und servieren. Dazu passen Reis oder Baguette.