

# Gefüllte Mangoldblätter mit Couscous-Mangold-Gemüse

Mögen Sie Mangold? Ich liebe Mangold. Er ist so vielseitig einsetzbar. Und schmeckt so gut und knackig. Er kann als Spinatersatz dienen und grob oder püriert als solch ein Gemüse zubereitet werden. Sie können ihn deutsch oder auch asiatisch zubereiten. Und: Sie können ihn füllen.



Auch mit Mangold kann man Rouladen zubereiten Sie lesen richtig. Die Mangoldblätter mit dem üppigen Grün sind groß genug, um das daraus Mangoldrouladen zu machen. Keine großen Rouladen, eher kleine Rouladen, aber sie gelingen. Und mit der richtigen Füllung gelingen diese auch perfekt und schmecken hervorragend.

Schneiden Sie die Mangoldblätter am besten einmal quer in der Mitte durch, nehmen Sie so den groben, festen, weißen Stiel weg und verarbeiten Sie nur den großen, grünen Blattteil für

die Rouladen. Ein Esslöffel einer beliebigen Füllung passen da immer in jedes Blatt.

Und damit auch der weiße Stiel Verwendung findet, schneiden Sie sie klein, garen Sie sie in kochendem Wasser und mischen Sie sie mit Couscous als Sättigungsbeilage.

Und schon haben Sie alle Teile des Mangold verwertet.



Leckere, würzige Rouladen

Tipp: Wenn Sie anstelle von Hackfleisch gegarten Couscous für die Füllung verwenden, haben Sie ein komplett veganes Gericht!

*Für 2 Personen:*

*Für die gefüllten Mangoldblätter:*

- 12 große Mangoldblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- 2 kleine, rote Spitzpaprika
- 1/2 kleine Zucchini
- 8 Shiitakepilze
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- gemischter Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsefond

### *Für das Gemüse:*

- weiße Strünke der für die Füllung verwendeten Blätter
- 1 Tasse Couscous
- Butter
- Curry
- Salz
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.*

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles mit der Hand vermischen.

Mangoldblätter auf ein großes Schneidebrett legen, einmal in der Mitte quer durchschneiden und somit den großen, weißen Stiel vom grünen Teil des Blattes trennen. Die weißen Stiele kleinschneiden und in eine Schale geben.

Grüne Blätter in kochendem Wasser bei geringer Temperatur 5 Minuten garen. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel wieder herausheben.

Grüne Mangoldblätter erneut auf dem Schneidebrett ausbreiten. Jeweils etwa ein Esslöffel der Füllung auf ein Blatt geben,

dieses zusammenrollen, die Ränder einschlagen und alle Rouladen vorsichtig auf einen Teller geben.

Rouladen auf den Boden eines großen Topfes legen.

Eine Tasse Gemüsefond darüber gießen und Rouladen bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu weiße Stiele des Mangolds in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schale geben.

Couscous in das gleiche kochende Wasser geben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Kochwasser abschütten. Mangoldstiele dazugeben. Mit Curry, Salz und einer Prise Zucker würzen. Ein großes Stück Butter dazugeben und unterheben.

Rouladen vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Gemüsefond heben, auf zwei Teller verteilen und kreisförmig am Rand anordnen. Couscous-Mangold-Gemüse in die Mitte des Kreises geben. Etwas von dem Gemüsefond über den Couscous geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gebratener Pansen mit Mangold in Sojasauce auf Mi-Nudeln**



Ob Asiaten auch Pansen, also eine Innereie, zubereiten, weiß ich eigentlich nicht. Ich selbst habe jedoch in China-, Thai- oder Vietnam-Restaurants noch nie ein Rezept mit Innereien gefunden, geschweige denn gegessen. Aber auch in deutschen Restaurants muss man ja wirklich suchen, um ein solches zu finden, das Innereien anbietet. Das wird dann meistens gerade einmal eine Berliner Rinderleber sein, das ist aber auch schon alles.

Anyway, ich bereite hier ein asiatisches Gericht mit Pansen zu. Dieser wird, wie bekannt ist, vorher in kochendem Gemüfefond mehrere Stunden vorgegart. Auf diese Weise vorbereitet, abgekühlt und vielleicht portionsweise eingefroren, wird er noch zugeschnitten und bei diesem Gericht in Öl im Wok mehrere Minuten kross angebraten und pfannengerührt.

Dazu kommt Mangold. Die Sauce bilde ich ganz einfach mit Fischsauce, Sojasauce und verlängere mit Wasser.

Als Beilage gibt es dieses Mal Mi-Nudeln, die ich endlich einmal bei meinem Supermarkt gekauft und mitgenommen habe. Meistens vergesse ich nämlich, diese zu kaufen. Ebenso wie Reismudeln. Und muss dann meistens eben doch Reis zum asiatischen Gericht zubereiten. In diesem Fall jedoch nicht.

Optisch gibt das Gericht nicht viel her. Die Sojasauce macht aus dem Gericht eine braune „Pampe“. ☐

Aber schmackhaft ist es auf alle Fälle, und sehr lecker!

*Für 2 Personen:*

400 g Pansen (vorgegart)

4 Stängel Mangold

Fischsauce

dunkle Sojasauce

1 Tasse Wasser

Olivenöl

2 Portionen Mi-Nudeln (1 Packung)

Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.*



Pansen in kurze, schmale Streifen schneiden.

Mangold putzen und quer in schmale Streifen schneiden.

Öl in einem Wok erhitzen und Pansen darin einige Minuten unter Rühren sehr kross anbraten.

Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz pfannenrühren.

Fischsauce und Sojasauce dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen.

Alles verrühren und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Mi-Nudeln in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 4 Minuten garen.

Nudeln in den Wok geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Schweinebauch mit Gemüse und Ramen-Nudeln



Mit Ramen-Nudeln

Eigentlich eher ein deutsches Rezept, wenn man die Zutaten wie Schweinebauch oder Mangold betrachtet.

Aber da ist dann auch noch der Pak Choi als Gemüse, die würzige Sauce aus dunkler Soja-Sauce und als Sättigungsbeilage die Ramen-Nudeln.

Daher wird das Rezept erst einmal in die Kategorie „Asiatisch“ eingeordnet.

Das Gericht sieht ja auf den Fotos auch eher so aus.



Aber es ist würzig, pikant und schmackhaft.

Und gerade die Ramen-Nudeln geben dem Gericht noch so einen richtig schmackhaften Touch.

*Für 2 Personen:*

- 4 Schweinebauch-Scheiben
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- 4 Blätter Mangold
- 2 Pak Choi
- 4 EL dunkle Soja-Sauce
- 4 EL Wasser
- 280 g Ramen-Nudeln
- Olivenöl

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.*



Mit dunkler Soja-Sauce gewürzt

Schweinebauch quer in schmale Streifen schneiden.

In eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Etwas ziehen lassen.

Gemüse putzen und ebenfalls quer in schmale Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Schweinebauch darin anbraten.

Gemüse dazugeben und mit anbraten.

Soja-Sauce und Wasser darüber geben.

Alles vermischen und kurz köcheln lassen.

Parallel dazu Nudeln in einem Topf mit kochendem Wasser 3–4 Minuten garen.

Nudeln zu der Fleisch-Gemüse-Mischung geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Salatmischung mit Saure-Sahne-Frenchdressing**



Mit leicht saurem Dressing

Ein fertig vorbereiteter Salat, aber eben nur geputzt und aus unterschiedlichen Salatsorten gemischt.

Dazu zählen Lollo Bionda, Lollo Rossa, Romanasalat und roter Mangold.

Für das Dressing bereite ich ein Frenchdressing zu, das ich aber noch mit einem Becher saurerer Sahne sozusagen verlängere und verfeinere.

Fertig ist ein frischer Salat mit einem frischen, leicht sauren Dressing. Sehr bekömmlich, gut zu verdauen und sehr gesund.

*Für 2 Personen:*

- 300 g Salatmischung (2 Packungen à 150 g, Lollo Bionda, Lollo Rossa, Romanasalat, roter Mangold)

*Für das Dressing:*

- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise

- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Becher saure Sahne (200 g)

*Zubereitungszeit: 10 Min.*



Frisch, gesund, leicht verdaulich

Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden.

Aus dem Knoblauch und allen anderen Zutaten in einer Schüssel ein Dressing zubereiten und gut vermischen.

Salat in eine sehr große Schüssel geben.

Dressing darüber geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat in zwei Schalen geben.

Servieren. Aus der Salatschüssel beim Essen nachservieren.

Guten Appetit!

---

# Garnelen mit gemischtem Salat und Mayonnaise



Mit frischer, würziger Mayonnaise

Ein sehr frisches Gericht.

Denn Grundlage bilden gemischte Salatsorten.

Dazu eine selbst zubereitete Mayonnaise.

Die ich sowohl für den Salat als auch zum Würzen der gebratenen Garnelen verwende.

Letztere brate ich nur einige Minuten in gutem Olivenöl in der Pfanne an.

---

## Frischer Salat



Frisher, sommerlicher Salat

Ein frischer, sommerlicher Salat. Er ist sehr gut an solch einem warmen Sommertag zu essen.

Er macht nicht dick und ist gut zu verdauen.

Insgesamt habe ich sechs Salatsorten verwendet.

Einmal einen Salatmix aus Mangold, Rote Beete, Spinat und

Rucola.

Dann noch Chicorée und Gurke.

Als Dressing einfach Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und ein Päckchen getrocknete Salatkräuter.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Salatmix (à 125 g, Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola)
- 1 Chicorée
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen getrocknete Salatkräuter

Zubereitungszeit: 10 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel geben.

Chicorée putzen und quer in Streifen schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Gurke längs achteln, dann quer in kleine Stücke schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Salatmix dazugeben.

Aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einem Päckchen getrocknete Salatkräuter ein Dressing in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Portionsweise auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!



---

# Gegrillte Schweine-Niere auf rotem Mangold-Salat

Ich habe lange wieder auf ein gutes, lecker schmeckendes Innereien-Gericht gewartet.

Dies konnte ich nun, nach meinem Innereien-Einkauf von Pansen, Leber, Herz und Niere, zubereiten.

Und es ist mir ein leckeres Nieren-Gericht gelungen.

Ich fülle die Nieren mit frischem Rosmarin, Thymian und Knoblauch.

Und grille die Nieren in der Grill-Pfanne auf jeder Seite je nach Dicke etwa 4 Minuten.

Die Nieren sind dann fast durchgegart, sind innen noch ganz leicht rosé und haben herrliche Röstaromen.

Dazu ein einfacher Salat aus rotem Mangold, den ich einfach mit Balsamico-Essig und Olivenöl anmache und als Bett unter die gegrillten Nieren gebe.

Ein sehr leckeres Innereien-Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:1002]

---

# Puten-Steaks auf gebratenem Mangold-Bett

Eigentlich ein Pfannen-Gericht.

Denn ich brate sowohl die Steaks als auch den kleingeschnittenen Mangold einige Minuten kräftig in heißem Öl in zwei Grill-Pfannen.

Aber ich habe das Gericht dennoch auf zwei Tellern angerichtet.

[amd-zlrecipe-recipe:998]

---

# Gefüllter Chinakohl und gefüllter Mangold

Eigentlich wollte ich Krautwickel zubereiten, wie man im Badischen so schön zu Kohlrouladen sagt.

Dieser Plan funktionierte leider nicht, der Wirsing, dessen Blätter ich dafür verwenden wollte, war leider innen schon etwas braun und somit verdorben. Schade.

Da hab ich schnell improvisiert und große Chinakohl- und Mangold-Blätter verwendet.

Ich habe zwar keine Rouladen erstellt wie ich es beim Wirsing vorhatte.

Aber ich habe eine leckere Hackfleisch-Füllung zubereitet und

einfach einige Blätter des Chinakohls und des Mangolds gefüllt.

Man kann das Gericht aufteilen, noch etwas Reis dazu zubereiten und etwas von der leckeren Weißwein-Sauce verwenden, dann hat man ein Gericht für zwei Personen.

Oder man isst den gefüllten Chinakohl und den gefüllten Mangold zusammen ohne Beilage als eine Person.

[amd-zlrecipe-recipe:934]

---

## **Frischer Salat**

Ein frischer, bunter Salat. Aus verschiedenen Gemüsesorten, die ich vorrätig hatte.

Dazu aus dem Glas eingelegte Oliven und Tomaten.

Natürlich angemacht mit Balsamico-Essig und Olivenöl.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:841]

---

# Chorizo-Mangold-Röllchen

Eines meiner geliebten Röllchen-Rezepte. Selbst kreiert und etwas eigenes damit geschaffen.

Ich hatte Chorizo vorrätig, die ich anders als in einer Sauce verwenden wollte.

Außerdem hatte ich schönen, frischen, herrlichen Mangold. Der schöne, weiche, grüne Blätter hatte.

Was bot sich einfacheres an, als einfach eine Chorizo-Wurst in ein Mangold-Blatt einzurollen, zu fixieren, kurz in Butter anzubraten und in einer Weißwein-Sauce zu garen?

Fertig ist ein leckerer Snack, der aber auch schon fast als ganzes Abendessen durchgeht.

[amd-zlrecipe-recipe:838]

---

# Fischburger auf mediterranem Gemüse-Bett

Hier habe ich einmal ein Convenience-Produkt, also ein Tiefkühl-Produkt, ausprobiert. Fischburger.

Dazu als Beilage ein frisches Gemüse aus vielen verschiedenen Zutaten.

Erwartungsgemäß schmeckten die Fischburger nur sehr mäßig.

Das frische, mediterrane Gemüse mundet jedoch sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:771]

---

## **Vegetarische Bratwürste mit mediterranem Gemüse**

Vegetarische Bratwürste. Laut Packung nicht aus Tofu hergestellt. Mir hat sich aber leider nicht erschlossen, aus welcher Haupt-Zutat sie hergestellt wurden.

Aber erstaunlicherweise einmal vegetarische Bratwürste, die recht gut schmecken.

Dazu eine Gemüse-Mischung. Aus sechs verschiedenen Gemüse-Zutaten. Lecker mediterran mit getrocknetem Majoran und Thymian gewürzt.

[amd-zlrecipe-recipe:752]

---

## **Gemüsesuppe mit Bauchspeck**

An meinem Geburtstag, an dem ich 58 Jahre alt werde, gibt es einfach nur eine einfache Suppe.

Aber eine sehr gehaltvolle Suppe. Mit viel Gemüse. Und für etwas mehr Geschmack mit Bauchspeck.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiteten Gemüfefond, den ich portionsweise eingefroren habe.

Eine sehr leckere Suppe.

Es hat sich bei mir so ergeben, dass ich die Suppe nicht am Tag der Zubereitung essen konnte, sondern ich sie noch zwei Tage im Kühlschrank habe durchziehen lassen. Wie man es auch für einen guten Eintopf macht. Die Suppe war daher noch würziger und gehaltvoller.

[amd-zlrecipe-recipe:754]

---

## **Marinierte Schweine- Nackensteaks und Mangold**

Einfaches Gericht. Wenige Zutaten. In ein paar Minuten zubereitet.

Die Nackensteaks sind in einer Paprika-Marinade gewürzt.

Ich verwende die Marinade auch, um den Mangold in der Pfanne zu würzen. So benötigt er nur noch ein wenig Salz.

Für mehr Geschmack beim Anbraten der Zutaten verwende ich Olivenöl und zusätzlich eine Portion Butter für schönen Butter-Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:686]

---

# Schweinebauch und Brat-Gemüse

Leckerer Schweinebauch, in dünne Scheiben geschnitten. Gewürzt mit Steakpfeffer und Salz. Gebraten in der Pfanne in gutem Olivenöl.

Dazu ein Brat-Gemüse mit einer Mischung aus sechs verschiedenen Gemüsesorten. Einfach ebenfalls in der Pfanne im Olivenöl gebraten.

Wenig Aufwand. Bis auf das Putzen und Schälen des Gemüses wenig Zeit für die Zubereitung.

Und in fünf Minuten in der Pfanne gebraten.

Beim Vorbereiten des Gemüses das Fenchelgrün nicht wegwerfen. Das dürfen Sie nicht. Schneiden Sie es klein und bewahren Sie es auf für das Garnieren des Brat-Gemüses vor dem Servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:663]