

## Mangold-Röllchen mit Hirsefüllung und Tomaten-Sugo

### Zutaten: (4 Personen)

12 Mangoldblätter  
120 g Hirse  
300 g Wasser  
300 g Suppengemüse klein geschnitten  
4 große Tomaten  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Doppelrahmfrischkäse  
500 ml Tomaten-Sugo oder Tomatenstücke  
1 Feta-Käse  
Salz  
Pfeffer  
Paprika  
Chili



### Zubereitung:

Mangoldblätter waschen, putzen und die Stiele abschneiden. Die Mangold-Blätter in Salzwasser 3 Minuten blanchieren, danach mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die dicken Mittelrippen herausschneiden und klein würfeln.

Die Hirse kurz aufkochen, das Suppengemüse und die Gewürze hinzugeben. Dann 25 Minuten ausquellen und danach abkühlen lassen.

Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Mangoldstiele, Hirse, Tomaten und Doppelrahm-Frischkäse verrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprika gut abschmecken

Mangoldblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und mit der Hirse füllen. Die Seiten der Blätter über die Füllung schlagen. Die Blätter locker aufrollen und mit den Enden nach unten in eine mit Butter gefettete Auflaufform legen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Das Tomaten-Sugo hinzugeben und mit Salz und Pfeffer und Chili kräftig würzen. Die Sauce über die Mangoldröllchen gießen. Den Feta darüber bröseln und bei 180 °C Ober- und Unterhitze im Backofen garen.

### Tipp:

Mangold ist ein sehr wertvolles Gemüse und enthält u.a. [Vitamin C](#) und [B-Vitamine](#). Zudem enthält er in hohen Mengen Vorstufen des [Vitamin A](#) (Carotinoide). Mangold liefert auch die Mineralstoffe [Kalzium](#), [Magnesium](#) und [Eisen](#).