

# Mangoldrouladen mit Reis und Safran

Zutaten für 4 Personen *als Hauptgericht für 2 Personen*

2 Schalotten

125 g Langkornreis

1 bis 2 EL Butter

1/8 l Hühnerfond oder -suppe

1 Msp Safran

1/2 rote Paprikaschote

(evtl. 6 Okraschoten)

1 EL Topfen / Quark

3 EL Sauerrahm + *geriebenen Parmesan*

4 EL Olivenöl

1 Prise Cayennepfeffer

(1 Prise Kreuzkümmel)

1 Spritzer Sojasauce

12 Mangoldblätter

Butter zum Bestreichen + *Semmelbrösel*

evtl. etwas Balsamico- oder Reissessig

Salz

1. Die Schalotten schälen und kleinschneiden. Mit dem Reis in Butter anschwitzen, mit Hühnerfond und 1/8 Liter Wasser aufgießen. Salz, Safran, Paprikaschote und, wenn verfügbar, Okraschoten zugeben. Den Reis weich dünsten.

2. Das Gemüse aus dem Reis nehmen und kleinschneiden. Topfen mit Sauerrahm, Gemüse und ein wenig Olivenöl vermischen, mit Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Sojasauce würzen. Diese Mischung mit dem Reis verrühren.

3. Das Backrohr auf 200 Grad vorheizen. Die Mangoldblätter waschen und trockentupfen. Mit der Reismasse füllen, einrollen und die Enden einschlagen, so daß die Fülle nicht austreten kann.

4. Die Rouladen in eine gebutterte Form setzen, mit ein wenig geschmolzener Butter bestreichen und im Rohr etwa 10 Minuten wärmen.

5. Die Rouladen vor dem Servieren eventuell mit ein wenig Balsamico- oder Reissessig besprenkeln.

*K. und R. Obauer*

*Diese Roulade ist auch eine vorzügliche Beilage zu gedämpftem Fisch. Man kann sie auch wie Wiener Schnitzel panieren und in dieser Variante zu deftigeren Gerichten geben (zum Beispiel zu gerösteter Leber) oder als Hauptspeise servieren.*

