



Mangoldwickel gratiniert, mit Bavaria Blue

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Fleischlos, würzig-pikant, einfach, für jeden Tag, preiswert

Zutaten

- 1 großer Kopf Mangold
- Für die Füllung:
- 1 kleines Bund Frühlingslauch oder entsprechen Weißes vom Lauch,in feinen Ringen
- 1 frische Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 50 g frische, geputzte und gewaschene Spinatblätter, fein gehackt
- 2 El Semmelbrösel
- 1 Ei
- !50 g Bavaria Blue
- Etwas gemahlener Pfeffer
- Etwas Olivenöl
- Für die Gratiniermasse:
- 30 g Butter
- 2 El Semmelbrösel
- 1 El gehackte, schwarze Oliven
- 1 kleines Bund gehackte glatte Petersilie
- Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Der Mangold:

Schritt2

Den Mangoldkopf halbieren und die Strünke entfernen.

Schritt3

Die Blätter in kochendem Salzwasser nur 2 - 3 min. blanchieren, in kaltem Wasser runterkühlen. Anschließend trocken tupfen, auslegen

Schritt4

Die Füllung:

Schritt5

Den Lauch mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl glasig andünsten, für ca. 1 min. den gehackten Spinat dazu geben.

Schritt6

Den Bavaria Blue mit den Semmelbröseln und dem Ei verarbeiten, die Lauchzwiebeln darunter arbeiten.

Schritt7

Die Füllung nunmehr „mittig auf den ausgelegten Mangoldblättern verteilen. Die Seiten etwas einschlagen, aufrollen, in eine gefettete Auflaufform setzen

Schritt8

Die Gratiniermasse:

Schritt9

Die Butter aufschäumen lassen, die Semmelbrösel und die Oliven dazu geben. Salzen, pfeffern, 1 - 2 min. auf dem Feuer lassen, die gehackte Petersilie dazu geben; über den Mangoldwickeln verteilen.

Schritt10

Die Grillfunktion des Backofens auf höchste Stufe schalten und Alles 4 - 5 min. gratinieren.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die Mangoldwickel rustikal in der Auflaufform zu Tisch geben, dazu passt ein zünftiger Kartoffelstampf.

Tags: einfach, fleischlos, würzig-pikant

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mangoldwickel-gratiniert-mit-bavaria-blue/>