

Mangold-Roulade mit Polenta und Kräuter-Pesto

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 kg Mangold	Salz
Speiseöl	1 Prise Zucker	Kreuzkümmel, gemahlen
500 g Rinderhackfleisch	Pfeffer	2 EL Butter
200 ml Sahne	400 ml Milch	400 ml Gemüsebrühe
150 g grober Maisgrieß	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
1 Knoblauchzehe	50 g Parmesan	2 EL Walnusskernhälften
Olivenöl	1 TL Speisestärke	

Die Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln.

Vom Mangold die Blätter von den Stielen schneiden. Blätter waschen, in reichlich kochendem Salzwasser sehr kurz blanchieren. In eisgekühltes Wasser geben und kurz abschrecken. Mangoldblätter abtropfen lassen. Die Mangoldstiele waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Etwa 6–8 schöne, große Blätter überlappend auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Mangoldstiele darin anbraten. Mit Salz, 1 Prise Zucker und etwas Kreuzkümmel würzen. Etwa $\frac{1}{4}$ der Stiele beiseite legen.

Übrige Mangoldblätter fein schneiden. Mit angedünsteten Stielen und Rinderhack mischen, kräftig würzen.

Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Hackmasse auf die ausgelegten Mangoldblätter geben und darin einwickeln, sodass eine längliche Roulade entsteht.

Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Roulade darin vorsichtig rundherum anbraten.

Sahne angießen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Roulade in der Pfanne in den heißen Backofen schieben und etwa 25 Minuten garen.

Währenddessen für die Polenta Milch und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und mit etwas Salz würzen.

Den Maisgrieß unter Rühren in die kochende Flüssigkeit einstreuen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln und ausquellen lassen.

Für das Pesto Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch abziehen und grob würfeln. Parmesan fein reiben.

Kräuterblätter, Walnüsse und Knoblauch in einen Mixer geben. Etwas Olivenöl zugießen und alles zu einem feinen Pesto mixen.

Parmesan unterrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertigen Polentabrei mit 1-2 EL Olivenöl aromatisieren und abschmecken.

Pfanne aus dem Backofen nehmen, Mangoldroulade kurz warm stellen.

Stärke und wenig Wasser glattrühren, Flüssigkeit aus der Pfanne damit zu einer cremigen Sauce binden, abschmecken.

Mangoldroulade aufschneiden, mit Polenta und übrigem Mangold anrichten. Pesto überträufeln und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. November 2019