

Mangold-Wickel mit Kalb-Hackfleisch

Für 2 Personen

1 Kopf Mangold	1 Zitrone	2 Zweige Thymian
250 g Kalbshackfleisch	1-2 weiße Zwiebeln	150 ml Milch
100 g Sauerteigbrot	1 Ei	4 Zweige Blattpetersilie
2 EL Semmelbrösel	2 EL Butter	Pflanzenöl, Brotgewürz
Salz, Pfeffer		

Das Sauerteigbrot von der Rinde befreien, in etwa einen halben bis einen Zentimeter große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz würzen. Die weißen Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit ein wenig Öl anschwitzen. Die Zwiebeln mit der Milch ablöschen und aufkochen lassen. Die Zwiebelsauce dann über die Brotwürfel gießen und quellen lassen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Mangold in kochendem, gesalzenem Wasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend den Mangold leicht überlappend zwischen zwei Lagen Küchenkrepppapier legen und trockentupfen. Um das restliche Wasser zu entfernen und die Mangoldblätter zu plattieren, mit einem Nudelholz über das Küchenkrepppapier rollen. Das Hackfleisch zusammen mit dem Ei in die gequollene Mich-Brot-Masse geben, kurz verkneten, mit etwas Salz, Pfeffer und Brotgewürz abschmecken und die Semmelbrösel sowie die gehackte Petersilie unterrühren. (Die Menge der Semmelbrösel kann immer etwas variieren, je nachdem wie gut das Brot die Milch aufgesaugt hat.) Die Füllung am oberen Rand der Mangoldblättern verteilen und eng aufrollen.

Tipp:

Wer es noch herzhafter mag, kann die Mangoldblätter erst mit etwas Senf bestreichen, bevor die Hackfleischfüllung hineingerollt wird. Die Mangoldwickel in der Mitte halbieren und in einer heißen Pfanne mit wenig Pflanzenöl ringsum braten. Wenn die ersten Röststoffe erkennbar sind, den Thymian und etwas Zitronenschale mit in die Pfanne geben. Die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen, mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze circa sechs bis sieben Minuten garen. Die Mangoldwickel mit Pilzrahmsauce oder Knödel servieren.

Alexander Herrmann am 15. Januar 2015