Nah&Frisch



Fotos: Melina Kutelas Rezepte: Alexander Höss-Knakal | Professional

Mangoldroulade mit Couscous und roter Paprikasauce

Griaß di Rezepte | Frühling | Gemüse | Vegetarisch

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Mangoldblätter vom Strunk lösen. In kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren, kalt abschrecken, trocken tupfen.

Couscous mit heißer Gemüsesuppe übergießen, 5 Minuten quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Ebenfalls zu den Zwiebeln geben und anschwitzen. Mit Couscous mischen, Kräuterblätter fein hacken und zugeben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver abschmecken. Je 2–3 Esslöffel Füllung auf je 2 Mangoldblätter setzen, einrollen und Seitenteile einschlagen.

In einer Pfanne oder einem Topf kurz in Olivenöl anbraten, damit sie Farbe bekommen. Für die rote Paprikasauce den Paprika halbieren, entkernen, im Ofen bei 250 °C grillen, bis die Haut schwarz wird. Haut abziehen, den Paprika in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch darin anschwitzen, Paprika zugeben.

Mit Gemüsesuppe und Schlagobers ca. 3 Minuten kochen lassen, mit Paprikapulver, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Roulade einmal durchschneiden, mit der Paprikasauce und der Kresse anrichten.

Zutaten

- 8 große Mangoldblätter
- 150 g Couscous
- 200 ml Gemüsesuppe
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Karotte
- 2–3 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Minze oder Koriander)
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Paprikapulver
- FÜR DIE ROTE PAPRIKASAUCE:
- 3 rote Paprikaschoten
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsesuppe
- 100 ml Schlagobers
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 Spritzer Balsamico-Essig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas Kresse zum Garnieren