

# VITAMINE ZUM ANBEISSEN

Ein Gemüse,  
viele Namen: Die  
Karotte wird auch  
Gelbe Rübe, Möhre  
oder Rübli genannt.  
Es gibt sie in Orange,  
Weiß, Gelb, Rot,  
Violett oder  
Schwarz.

Die Tage werden wieder länger, überall sprießt und grünt es. Der Frühling bringt Farbe und Biss in den Speiseplan. Kreieren Sie mit diesen Rezepten vitaminreiche Geschmacksexplosionen und echte Hingucker.

ALS BEILAGE BIETET SICH  
OFENGEMÜSE AN.



## MANGOLDRÖLLCHEN MIT PIKANTER FÜLLUNG

- 1 Vom Mangold die Blätter ablösen. Wasser mit Salz ankochen, Blätter darin eine Minute blanchieren und abtropfen lassen.
- 2 Für die Füllung Oliven und getrocknete Tomaten grob hacken, Schafskäse zerbröseln und mit den angegebenen Zutaten mischen.
- 3 Mangoldblätter mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Mit Zahnstochern verschließen. Öl erhitzen, Röllchen darin auf jeder Seite eine Minute anbraten und dann vier Minuten dünsten.
- 4 Für die Soße Eier mit Zitronensaft im Kochtopf kalt verrühren und unter ständigem Rühren aufschlagen, bis die Masse dicklich wird. Soße abschmecken und zu den Mangoldröllchen servieren.

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Staude Mangold (ca. 800 g)
- 1 l Wasser
- Salz
- 30 g Oliven
- 30 g getrocknete Tomaten
- 150 g Schafskäse
- 150 g Sahnequark
- 4 EL Semmelbrösel
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL gehackte Zitronenmelisse
- ½ Kästchen Kresse
- 3 EL Olivenöl
- 

### Soße:

- 2 Eier
- 2 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**