Mangoldwickel mit Lammhackfleisch

Blatt- oder Schnittmangold ist feinblättriger und kleiner als der Stilmangold mit den dicken Kielen. Mit etwas Vorsicht lässt er sich auch roh, ohne zu erwellen, gut einrollen. Das Lammhackfleisch für die Füllung sollte gut gewürzt werden, Hackfleisch ist ein Gewürzfresser. Frische Kräuter oder Herbes de provençe, Pul biber, das fruchtige türkische Paprika passen sehr gut, und natürlich Salz und Pfeffer. Nach dem Vorbild der maghrebinischen oder nahöstlichen Küche geben gehackte Sultaninen der Füllung eine leichte Süsse, die dem Lammhackfleisch sehr gut ansteht.
Überbacken werden die Wickel an einer nur leicht angedickten Sauce mit Sauerrahm, Bouillon und wenig Passata die Pomodoro. Trockenreis ist dazu ein gute Beilage.

Zutaten (2 Portionen)

12	grosse Mangoldblätter
300g	Lammhackfleisch
30g	Zwiebel
1-2	Knoblauchzehen
1Tl	Pul biber (oder mildes Paprika)
1Tl	Herbes de Provençe
1	Ei
1El	Sultaninen
1-2El	Paniermehl
2dl	Hühnerbouillon
50g	Sauerrahm
1/2Tl	Maizena
40g	Passata di Pomodoro
30g	Sbrinz gerieben
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebel hacken, in wenig Bratbutter glasig dünsten und zugeben. Gehackte Sultaninen, Pul biber, Herbes de provençe und das Ei zugeben. Knoblauchzehen dazupressen. Mit Salz (ca. 1Tl) und Pfeffer würzen. Masse von Hand sehr gut verkneten, dabei nach und nach etwas Paniermehl zugeben bis die Masse ballig wird.

Freie Stielenden von den Mangoldblättern wegschneiden. Dicke Stielteile mit einem scharfen Messer flachschneiden. Jeweils zwei Mangoldblätter aufeinanderlegen. Eine ca. 2cm dicke "Wurst" auf die Blätter legen, dabei seitlich ca. 2cm breite Ränder freilassen. Seitliche Ränder der Blätter über die Füllung einschlagen und die Blätter einrollen (siehe Bilder).

Bouillon mit Passata aufkochen. Sauerrahm mit dem Maizena vermischen und in die Bouillon einrühren, 2-3 Minuten köcheln lassen.

Eine Gratinform ausbuttern, die Mangoldwickel hineinlegen und mit 2/3 des Käses bestreuen. Mit der Sauce übergiessen und mit dem restlichen Käse bestreuen.

Im auf 180° vorgeheizten Ofen 30 bis 35 Minuten überbacken. Mit Reis und reichlich Sauce anrichten.