

Bietola in Umido

(mit Gorgonzola gefüllte Mangoldblätter in Tomatensauce)

Für alle „Lateiner“: bietola = Mangold, in umido = gedünstet

Zutaten:

- Mangold
- Tomaten (passiert)
- Knoblauch
- Gorgonzola



Zubereitung:

Schritt 1: Mangoldblätter blanchieren. Nach zwei Minuten in kochendem Wasser in eiskaltes Wasser tauchen. (Wichtig!)

Zwischendurch Knoblauch klein hacken und in der Pfanne andünsten.

Passierte Tomaten (aus der Dose oder frisch) dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Mangoldblätter trocken tupfen und Gorgonzolastückchen einrollen!

Blätterrollen in die Tomatensauce legen und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Fertig! Dazu reichen wir Nudeln oder Reis.

Tipp! Die Mangold-Blatt-Rippen kann man nach dem Blanchieren (ca. 5 Minuten) in Mehl und Ei wenden und anschließend in heißem Fett anbraten oder frittieren. Gleich nochmal ein leckeres Gericht!