

Mangoldrouladen mit Reis & Safran

Wirkung:	Stärkt und beruhigt Leber und Magen	
Jahreszeit:	Frühling	
Kategorien:	Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei, fruktosearm,	
Zutaten: für 4 Personen: ca 1,25 Stunden	8 Mangoldblätter	Erde/Holz
	1 kl. Paprika (rot, gelb oder grün)	Erde
	3 EL Sauerrahm (laktosefrei)	Erde
	4 EL Butter	Erde
	1 Msp Safran	Erde
	100 g Langkornreis (z.B. Basmati)	Metall
	2 Schalotten	Metall
	1 Msp gemahlene Kreuzkümmel	Metall
	1 Msp. Kardamompulver	Metall
	Peffer/Salz	Metall/Wasser
	200 ml Gemüsebouillon	Wasser
	1 Spritzer Sojasauce	Wasser
	1 Spritzer Zitronensaft	Holz
	1 Spritzer Balsamicoessig	Holz
1 Msp Paprikapulver	Feuer	
Zubereitung: ca. 40 Minuten	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden 2. Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden 3. 2 El Butter schmelzen, Schalotten darin anschwitzen und Reis hinzufügen. 4. Mit Safran würzen und mit Suppe aufgießen, zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen 5. Nach 15-20 Minuten Paprikawürfel hinzufügen, und noch ca 15-20 Min weiter zugedeckt köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt wurde 6. In der Zwischenzeit die Mangoldblätter vorsichtig waschen und die langen Enden der Stiele auf ca 2 cm kürzen. 7. Mangold in heißem Wasser mit Salz und Zitronensaft 3 Minuten blanchieren. 8. Den fertigen Reis mit Sauerrahm, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz, Sojasauce und Balsamicoessig vermischen. 9. Rohr auf 180°C aufheizen 10. Mangoldblätter aufbreiten und die Fülle darauf verteilen. Blätter einschlagen und aufrollen oder zu kleinen Päckchen falten und in eine gebutterte Auflaufform füllen 11. Butterflocken draufsetzen und 10 Minuten im Rohr überbacken 12. Mit Balsamicoessig beträufeln 	