



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Mangold-Hackfleischröllchen mit Rosmarinkartoffeln

- 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 300 ml GEFRO Suppe
- 6 g GEFRO Tomatensuppe
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 900 g Mangoldblätter
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
- 500 g mageres Hackfleisch vom Rind
- 100 g Semmelbrösel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Mangold-Hackfleischröllchen mit Rosmarinkartoffeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,6 g Fett 55,5 g Kohlenhydrate 36,2 g Eiweiß 12,4 g Ballaststoffe
522 kcal Brennwert

1 Mangold vorbereiten:

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. 900 g Mangold vom harten Strunk befreien. Die Blätter für 1 Minute in kochendes Salzwasser geben, herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. 12 Blätter auf Küchenpapier abtropfen lassen, die restlichen ausdrücken und fein hacken. 1 mittelgroße Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Füllung zubereiten:

1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel glasig anschwitzen, 500 g mageres Rinderhack zugeben und krümelig anbraten. 6 g GEFRO Tomatensuppe unterrühren. Dann 100 g Semmelbrösel, die gehackten Mangoldblätter und 1 EL fein gehackte Petersilie untermengen. Mit GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia abschmecken.

3 Röllchen formen & schmoren:

Die Hackfleischmasse auf die Mangoldblätter geben, einrollen und mit Zahnstocher oder Küchengarn fixieren. Die Röllchen in eine ofenfeste Form legen, mit 300 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe begießen und ca. 25 Minuten im Ofen schmoren.

4 Rosmarinkartoffeln zubereiten:

800 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge) in Ecken schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, den gezupften Nadeln von 2 Rosmarinzweigen und etwas Salz mischen. Ebenfalls etwa 25 Minuten im Ofen goldbraun und knusprig backen.

5 Anrichten & Servieren:

Die geschmorten Mangoldröllchen mit dem Schmorfond und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipp: Statt Mangold können auch feste, große Spinatblätter verwendet werden - das Ergebnis wird ebenso köstlich.