



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Mangold-Hackfleischröllchen mit Rosmarinkartoffeln

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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		

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

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

Die Hackfleischmasse auf den Mangoldblättern verteilen und diese zusammenfalten. Mit einem Zahnstocher oder Küchengarn verschließen. Die Mangoldpäckchen in eine ofenfeste Form setzen und mit 300 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** begießen. Für etwa 25 Minuten in den Ofen geben und schmoren.

800 g kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge) in Ecken schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Ofenblech verteilen. Mit 2 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra**, den gezupften Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin und Salz marinieren und ebenfalls für ca. 25 Minuten in den Ofen geben bis sie goldbraun und knusprig sind.

Die fertig geschmorten Mangoldpäckchen mit ihrem Schmorfond und den Rosmarinkartoffeln auf Tellern anrichten und sofort genießen.

**Tipp:** Sie können anstelle des Mangold auch feste große Spinatblätter verwenden.