

# Gefüllte Mangoldblätter - Salat

von ??

## Zutaten für 4 Personen

ca. 8 kleinere oder 4 große Mangoldblätter

200g Dinkel grob geschrotet

2 Lorbeerblätter, Salz, evtl. Gemüsebrühe

1-2 Eier

Bisschen Butter, Pfeffer frisch gestoßen, 100g Pecorino oder Parmesan

gehobelt oder gerieben, 1 Teelöffel Keltische Kräuterküche von

Heuschrecke (Bioladen Nidda), sehr prägnanter Geschmack, wenn

vorhanden frischen Rosmarin oder Schnittlauch kleinschneiden, Salz,

80 g gehackte Walnüsse



**hier fehlt noch ein Bild**

## Zubereitung

Ca. ½ Liter Wasser leicht gesalzen mit Lorbeerblatt aufkochen, Dinkel mit Schneebesen einrühren, Deckel auflegen, Hitze abschalten, 15 min. quellen lassen.

Die Stiele vom Mangold keilförmig abschneiden, so dass kein fester Strunk mehr am Blätteranteil bleibt, die Blätter in siedendem Salzwasser kurz blanchieren, bis sie sich falten lassen, ohne zu brechen. Herausheben und auf Teller bei Seite stellen.

Der Dinkel sollte das Wasser aufgenommen haben und nicht mehr enthalten, ein dicker Brei ist das Ziel. Lorbeer herausnehmen, Brei etwas abkühlen lassen. Dann die Butter, Eier, Gewürze, Kräuter, Walnüsse und Käse unter die Masse mischen, mit Salz abschmecken. Muskat, wer mag, dazu.

Ein Mangoldblatt ausbreiten, oder ein großes Blatt halbieren, in die Mitte einen dicken Esslöffel Dinkelmasse setzen, dann das Blatt wie ein Päckchen verschließen, mit der Nahtseite nach unten in eine gebutterte Auflaufform setzen. Mit den übrigen Blättern genauso verfahren, schön dicht setzen. Dann Butterflocke drauf, ganz wenig Salzwasser angießen und mit Deckel für 30 Minuten bei 180 Grad in den Backofen.

Dazu vielleicht frische Tomatensoße...