

Kappes & Bananen



Rezepte für jeden Geschmack

Gefüllte Mangoldpäckchen (4 Pers.):

Salz

1 mittelgroße Mangoldstaude

1 Schalotte

½ Bund Koriandergrün

½ unbehandelte Zitrone

1 Ei

250g rohes Kalbsbrät

Pfeffer

Cayennepfeffer

Muskat

¼ TL Currypulver

1 EL Butterschmalz

1/8 l Geflügelfond

4 EL Weißwein

150g Crème fraîche

Zubereitung:

In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Von den Mangoldblättern die Stiele abschneiden und dicke Blattrippen etwas abflachen. Die Blätter waschen und 2 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Eiskalt abschrecken, nebeneinander ausbreiten und gut trockentupfen. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Koriandergrün waschen, abtrocknen. Die Blätter von einigen Stängeln hacken. Zitronenschale abreiben, 1 EL Saft auspressen. Alles mit dem Ei zum Brät geben. Mit Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat und Curry pikant würzen. Die Masse gut vermengen. Jeweils in die Mitte der größten Mangoldblätter (kleinere können Sie mit einwickeln) etwa 1 TL Füllung verteilen. Die Blätter seitlich vorsichtig einschlagen und zur Spitze hin aufrollen. In einer Deckelpfanne Butterschmalz erhitzen. Die Päckchen darin 3-4 Minuten anbraten. Fond und Wein angießen und alles zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche unter die Sauce rühren und 5 Minuten ziehen lassen. Restliche Korianderblättchen abzupfen und zur Sauce geben. Servieren Sie Reis oder Baguette dazu.