



## Mangoldrouladen mit Graupe und Tomaten

Zutaten für 4 Personen

200 g Graupen (Rollgerste), 1 Staupe Mangold, 2 Schalotten, 6 kl. Champignons, 1 Frühlingszwiebel, 2 El Olivenöl, 5 El Parmesan, 2 El Butter, 1 Knoblauchzehe, 125 g Dosentomaten, Zucker, 1 Thymianzweig, Semmelbrösel, Petersilie, Muskat, Salz, Pfeffer.

Die Graupen waschen, in kochendem Wasser ca. 40 Minuten bissfest kochen und anschließend abgießen. Den Backofen auf 180° C (Umluft 160° C) vorheizen. Vom Mangold den Strunk befreien. Die Siele von den Blättern abschneiden und in feine Würfel schneiden. 1 Schalotte schälen und würfeln, die Champignons putzen und vierteln. Die Frühlingszwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und zusammen mit den Schalottenwürfel, den Mangoldwürfel, und den Champignonstücken in etwas Olivenöl anbraten. Die Graupen zugeben und unter ständigem Rühren die Flüssigkeit einkochen lassen. Nun 2 EL Parmesan und 2 El Butter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und abkühlen lassen.

Die Mangoldblätter kurz in heißem Wasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf Küchenpapier legen und trockentupfen.

Für die Tomatensauce 1 Schalotte und die Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Die Dosentomaten zerkleinern und mit dem Saft dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian würzen. Die Graupenmasse auf die Mangoldblätter verteilen und einwickeln. Tomatensauce in eine feuerfeste Form geben, die Mangoldröllchen darauf setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln, mit 3 EL Parmesan sowie 1 handvoll Semmelbrösel bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen. Vor dem Servieren mit etwas Petersilie bestreuen.