

Frisch gekocht
Dienstag, 29. März 2016



Rezept von Richard Rauch

Knusprige Mangoldrouladen mit Johannisbeeren und Speck



40 Minuten/aufwendig

Zutaten für 4 Personen

2 kg bunte Mangoldblätter (möglichst große Blätter, mit Stiel), Olivenöl, Traubenkernöl, Salz, Muskatnuss, 100 g Schalotten, 2 Zehen Knoblauch, 200 g Bauchspeck (geräuchert; hauchdünn geschnitten).

Für die Mangold-Johannisbeeren-Sauce: 1 EL Olivenöl, 300 g Mangoldstiele (fein geschnitten), 1 EL Schalotten (fein geschnitten), 1 EL Tomatenmark, 250 ml Johannisbeeren-Nektar, 250 ml Hühnerfond, Salz, heller Balsam-Essig, Zitronenöl, Öl zum Frittieren.

Außerdem: 100 g junge Mangoldblätter

Zubereitung

Die Mangoldblätter waschen, die Stiele herausschneiden und für die Mangoldsauce beiseite stellen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Mangoldblätter 2-3 Minuten lang überkochen, danach in Eiswasser abschrecken. Danach das überschüssige Wasser ausdrücken und 4 bunte Blätter beiseite stellen. 10 große Blätter auf Frischhaltefolie flach auflegen. Die restlichen Blätter fein schneiden.

Schalotten und Knoblauch fein hacken, in Traubenkernöl kurz ohne Farbe anschwitzen, mit Salz und Muskatnuss kräftig würzen. Die Mischung über den fein geschnittenen Mangold verteilen und gut vermengen. Die Masse auf den Mangoldblättern verteilen und zu einer Roulade rollen.

Die hauchdünnen Speckscheiben wie die Mangoldblätter überlappend auf Frischhaltefolie auflegen und die Roulade damit umwickeln. In 3-Finger-dicke Stücke schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl rundum knusprig braten.

Für die Sauce Olivenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Stiele darin anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten und mit Essig und Johannisbeeren-Nektar ablöschen. 5 Minuten reduzierend einkochen lassen, mit Hühnerfond auffüllen, nochmals 15 Minuten kochen lassen und kräftig mixen. Durch ein Sieb passieren, mit Salz und Zitronenöl abschmecken.

Vor dem Anrichten die vier beiseite gelegten Mangoldblätter kurz in Öl frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Jeweils 2 Rouladenstücke auf den Tellern verteilen und die Sauce angießen. Mit den frittierten Mangoldblättern und jungen Mangoldblättern bestreuen.