



Rezept: Laubfrösche im Tomatenteich

ZUTATEN für 4 Portionen:

Für die Mangoldpäckchen:

- 750 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 500 g Mangold (möglichst große Blätter)
- 30 g Butter
- 100 ml Milch
- 1 Ei

Für die Tomatensoße:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten
(ca. 400 g Füllmenge)



Zum Überbacken: 100 g geriebenen Käse (z.B. Bergkäse oder Gouda)

Außerdem: Salz, Pfeffer, neutrales Öl (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl), evtl. frisch geriebene Muskatnuss

SO WIRD'S GEMACHT:

Wascht die Kartoffeln ab und gebt sie ungeschält in einen Kochtopf mit etwas Salzwasser. Stellt nun den Topf mit geschlossenem Deckel auf den Herd und bringt das Wasser zum Kochen. Kocht die Kartoffeln bei mittlerer Hitze weich. Je nach Kartoffelgröße dauert das etwa 25 Minuten. Gießt danach die Kartoffeln ab und stellt sie zum abkühlen beiseite.

Während die Kartoffeln kochen, könnt ihr euch um den Mangold kümmern. Dieser muss blanchiert, also kurz in Salzwasser gekocht und danach mit kaltem Wasser übergossen (man sagt auch abgeschreckt) werden. Setzt dazu zunächst einen großen Topf gefüllt mit Wasser auf den Herd und schaltet den Herd ein. Bis das Wasser kocht, könnt ihr den Mangold waschen und putzen und die Stiele abschneiden. Achtet darauf, dass die Blätter möglichst ganz bleiben.



Rezept: Laubfrösche im Tomatenteich

Wenn das Wasser kocht, könnt ihr einen Esslöffel Salz hinzugeben. Gebt nun die Mangold-Blätter portionsweise (ja nach Blatt- und Topfgröße immer 2 bis 4 Stück) für jeweils 2 Minuten in das kochende Salzwasser. Nehmt die Blätter dann heraus, schreckt sie mit kaltem Wasser ab und lasst sie abtropfen.



Nun könnt ihr die Tomatensoße vorbereiten. Dazu die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Mangoldstiele waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Erhitzt nun in einem kleinen Topf etwas Öl und schwitzt die Zwiebel darin an. Gebt dann auch den Knoblauch und die Mangoldstückchen hinzu und bratet beides kurz mit an. Fügt nun einen Esslöffel Tomatenmark hinzu und lasst es etwas anrösten bevor ihr zum Schluss die stückigen Tomaten aus der Dose und evtl. etwas Wasser hinzugebt. Würzt die Soße mit Salz und Pfeffer und lasst sie bei geringer Hitze köcheln.

Inzwischen sind eure Kartoffeln sicher etwas abgekühlt, so dass ihr sie gut pellen und in grobe Stücke schneiden könnt. Gebt die Kartoffeln zusammen mit der weichen Butter, der Milch und dem Ei sowie Salz, Pfeffer und wenn ihr mögt Muskatnuss in eine Schüssel und stampft sie mit dem Kartoffelstampfer klein bis ein Kartoffelteig entsteht. Wenn ihr keinen Kartoffelstampfer habt, könnt ihr die Kartoffeln auch auf der Rohkostreibe raspeln oder durch die Kartoffelpresse drücken und dann mit Butter, Milch, Ei und Gewürzen verrühren. Heizt nun den Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vor.

Gebt nun die Tomatensoße in eine Auflaufform.



Rezept: Laubfrösche im Tomatenteich

Nun könnt ihr die Mangoldpäckchen rollen. Legt dazu die Mangoldblätter mit der Spitze nach vorne vor euch auf die Arbeitsfläche. Gebt dann von der Kartoffelmasse jeweils 2 bis 3 Esslöffel auf die vordere Hälfte eines Blatts und rollt es von vorne ein. Schlagt dabei die Seitenränder des Blattes nach innen um, so dass ein kleines, kompaktes Päckchen entsteht. Legt die Mangoldpäckchen dann in die Auflaufform auf die Tomatensoße. Nun noch den geriebenen Käse darüberstreuen und ab damit für etwa 20 bis 30 Minuten in den Backofen.



**LAUBFRÖSCHE SIND EIN GUTES
ESSEN ZUR RESTEVERWERTUNG.**

In den Mangoldpäckchen lassen sich auch gut Reste von Kartoffelbrei, gekochtem Reis oder Couscous verpacken. Dem Reis und Couscous mische ich am liebsten noch Feta-Stückchen unter und würze mit Salz und Pfeffer.

