



Mangold Dolmades



2 Portionen



90 Min.

Zutaten

- 225 g gekochten Reis
- 100 g Feta
- 1 kl. Zucchini
- 1/2 Glas Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g TK Erbsen
- 2 verquirlte Eier
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone
- 10-15 Mangoldblätter
- Oregano, Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Mangoldstiele entfernen und Blätter begradigen. Abschnitte Beiseitestellen. Zucchini raspeln, leicht salzen und Beiseitestellen.
2. Erbsen und Mangoldabschnitte 5 Min. in Salzwasser garen. Abgießen und zusammen mit Saft 1/2 Zitrone, Olivenöl, Knoblauch, Kräutern und Eiern fein pürieren. Dann mit fein gehackten Zwiebeln, Oliven, Zucchini, Feta und Reis vermischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Jeweils 1 Blatt mit 1 EL der Füllung bestreichen und zu geschlossenen Dolmades aufrollen. Mit der Naht nach unten in eine geölte Auflaufform legen. Mit Olivenöl bepinseln und bei 170°C 30-40 min. backen!



Tipp

Statt Reis schmecken auch Quinoa oder Couscous!

Guten
Appetit!