

## Gefüllte Mangoldblätter mit Hühnchen und Reis

VORBEREITEN

30  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 6 Portionen

2 Eier  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Teelöffel Pfeffer  
1/2 Salz  
4 Stängel Petersilie  
250 g Wildreis  
250 g gekochte Hühnerbrustfilets  
12 Mangoldblätter  
30 g Butter

### Besonderes Zubehör

Alufolie  
Eiswürfel für Eiswasser

Wozu eignen sich Mangoldblätter wohl besser als zum Füllen? Das war eine rhetorische Frage - ist ja klar, dass es fast nichts besseres gibt, wenn so ein großes Blatt vollgepackt mit einer Füllung aus Hühnchen, Reis und frischer Petersilie vor dir liegt. Das Einzige, was es jetzt noch besser macht - es liegen zwei gefüllte Mangoldpäckchen vor dir. Oder drei, oder vier ...

- 1 -

Reis nach Packungsanleitung zubereiten, auskühlen lassen.

- 2 -

Reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Schüssel mit Eiswasser bereitstellen.

- 3 -

Mangoldblätter waschen und Stiel keilförmig ausschneiden. Mangoldblätter im kochenden Wasser ca. 1 Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Mangoldblätter auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 4 -

Gekochte Hühnerbrustfilets in kleine Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und hacken.

- 5 -

Reis mit gestückelten Hühnerbrustfilets, Eiern, Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen.

- 6 -

Backofen auf 170 °C vorheizen.

- 7 -

Je 3 Esslöffel Füllung in die Mitte eines Mangoldblatts geben und zu Päckchen aufrollen. Jedes Päckchen mit einem kleinen Stück Butter in Alufolie einschlagen und im heißen Ofen 10-15 Minuten backen.