

Mangoldpäckchen mit Couscous

Gesamtzeit: 50 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Mangoldpäckchen mit Couscous

8 große Mangoldblätter

150 g Rinatura Couscous Bio

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zucchini

1 Karotte

50 g Feta (optional)

2 Esslöffel gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Minze)

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Salz, Pfeffer

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Mangoldpäckchen mit Couscous

1.

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.

Anschließend mit einer Gabel auflockern. Zwiebel,

Zucchini und Karotte fein würfeln. Knoblauch fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Karotte darin kurz anbraten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Dann zum Couscous geben und vermengen. Feta und Kräuter unterheben, mit Zitronensaft abschmecken.

Mangoldblätter gründlich waschen und abtrocknen. Die dicken Stiele der Mangoldblätter herausschneiden. Die Blätter 1-2 min. in kochendem Wasser blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.

Jeweils 2 EL Couscous-Füllung auf ein Mangoldblatt geben, die Seiten einschlagen und zu einem Päckchen rollen. Wer mag, kann sie mit Küchengarn festmachen.

Die Päckchen in eine leicht geölte Auflaufform setzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10-15 min. backen. Alternativ können sie auch in einer Pfanne mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze kurz gedünstet werden.

Mit Joghurt-Dip oder einer Tomatensauce genießen!