



Mangold-Salat mit Ladolemono

Zutaten (für vier Portionen):

Mangold-Wickel

1 rote Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
Öl zum Braten
1-2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
1-2 EL Haselnüsse
200 ml Gemüsebrühe
100 g grober Bulgur
2-4 EL Ajvar

Ladolemono (Zitronen-Olivenöl-Sauce)

1-2 Zitrone, unbehandelt
Salz
80 ml natives Olivenöl
Oregano (optional)
Minze (optional)

Sowie

1 Bund Mangold
Öl zum Braten
1 rote Zwiebel
150 g rote und gelbe Kirschtomaten
2 EL schwarze Oliven
1-2 Zehen Knoblauch
1 Orange, unbehandelt
Salz, Pfeffer
1 Halloumi
1 Aubergine

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Stiele des Mangolds abschneiden, einen Teil der Stiele fein würfeln und diese mit gewürfelter Zwiebel und geriebenen Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. Mit Essig ablöschen, salzen und pfeffern, gehackte Haselnüsse hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen lassen und anschließend Bulgur mit der Masse übergießen und quellen lassen.

Die übrigen Mangoldstiele in Streifen schneiden, in einer Pfanne mit Öl anschwitzen. In Ringe geschnittene Zwiebel, halbierte Kirschtomaten und Oliven dazugeben und mit anschwitzen. Mit geriebenem Knoblauch, Orangenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Einen Teil der Mangoldblätter in breite Streifen schneiden und dazugeben. Nach Geschmack nachsalzen, die Blätter leicht zusammenfallen lassen und alles vermengen.



Für das Ladolemono-Dressing Zitronenabrieb, -saft, Salz, Öl, gehackten Oregano und Minze vermischen und einen Teil über den Salat geben.

Acht Mangoldblätter für die Wickel mit einem Nudelholz zwischen zwei Geschirrtüchern platt walzen. Die Blätter dann mit Ajvar bestreichen und mit der Bulgurmasse belegen. Nun die Ränder einschlagen und stramm aufwickeln. Die Wickel kurz in eine Pfanne mit etwas lauwarmer Gemüsebrühe legen.

Den Halloumi und die Aubergine in dicke Streifen schneiden und in einer Grillpfanne rundherum bräunen. Die Aubergine mit Salz und Pfeffer würzen und dann anrichten. Den Salat portionsweise anrichten, die Mangold-Wickel und den Halloumi obenauf geben, mit dem restlichen Dressing beträufeln und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

594 kcal – 43 g Fett – 21 g Eiweiß – 29 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.