



## Marinierte gefüllte Mangoldblätter

Terbiyeli Pazı Sarması



1 Bunt Mangold  
250 g halb magere Hackfleisch  
1 Glas Reis  
7-8 Petersilienzweige  
7-8 Dillzweige  
1 grosse Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Tomatenmark  
1 KL Pfeffer  
1 KL Salz  
1 Teeglas Öl  
½ Glas Wasser  
Zum Marinieren:  
1 Glas Joghurt  
1 Ei  
½ Glas Wasser

# Mangold waschen, die Stiele und die Adern ausschneiden. In daskochende Wasser für eine Minute hieinlegen und wieder herasunehmen.

# Während der Mangold abkühlt die Füllung zubereiten. Fein gehackte Zwiebel, ausgewaschenen Reis, Hackfleisch, zerstampfter Knoblauch, Tomatenmark, Salz, Pfeffer ½ Glas Wasser, fein gehackte Petersilie und Dill vermischen.

# Das abgekühlte Mangoldblatt mit der breiten adrigen Seite auf die Arbeitsplatte auslegen. Mit ausreichender Menge der Füllung belegen und zuerst die Seiten einschlagen und anschliessend zusammenrollen.

# Die gefüllten Mangoldblätter in den Topf einreihen und mit Öl begiessen sowie 1 ½ Gläser warmes Wasser einfüllen. Mit geschlossenem Deckel kochen bis das Wasser zur Hälfte verdampft ist.

# Währenddessen Joghurt, Ei und ½ Glas Wasser gut vermischen und über die gefüllten Mangoldblätter giessen. Weitere fünf Minuten kochen.

# Heiss servieren.

**Tipp:** Da der Mangold schnell abgekocht ist sollte er nicht allzu lange in kochendem Wasser gehalten werden.