Mango(ld)-Rollen mit Zander



Mangold, Mango, Zander und Sößchen

Ein einfaches Gericht, das wenig Zutaten benötigt und schnell zubereitet ist. Eigentlich auch wieder eher ein Snack, bereitet man noch Reis dazu, kann man vielleicht doch ein kleines Abendessen daraus machen. Man benötigt nur Mangold, Mango und Zanderfilets. Und da die ersten beiden Zutaten fast gleichlautend sind, kann man wie im Rezept-Titel kleine sprachliche Spielchen mit ihnen treiben. In dem Gericht steckt Potential, es noch zu verbessern, auszuweiten oder zu „vervollkommnen“. Es bieten sich eine Prise Zucker, Kräutersalz, frische Kräuter oder andere Ergänzungen an. Hier kann jeder nach seinem Gusto verfahren.

Zutaten für 1 Person:

- 4 große Mangoldblätter
- ½ Mango
- 2 Zanderfilets
- Gemüsefond

- trockener Weißwein
- 1 gehäufter TL Schmand
- ½ Zitrone (Saft)
- grüner Pfeffer
- Salz
- Butter

- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.

Die Mangoldblätter am Strunk abschneiden. Die Mango schälen, den Kern entfernen und eine Hälfte in dünne, längliche Scheiben schneiden. Zwei Mangoldblätter auf ein Schneidebrett legen und jeweils quer zum Blatt zwei Stücke Küchengarn mit einem Abstand von 5–6 cm darunter ziehen. 2–3 längliche Scheiben Mango längs darauf geben. Ein Zanderfilet mit der Hautseite nach oben darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wiederum 2–3 Scheiben Mango auf das Filet legen. Dann das zweite Mangoldblatt um 180 Grad gedreht auf die Mangoscheiben legen. An der oberen und unteren Längskante mit den grünen Mangoldblättern die Zutaten nach unten und oben gut einwickeln. Mit dem Küchengarn zusammenschnüren.



Mango(ld)-Rollen vor dem Garen

Butter in einem großen Topf erhitzen, in den die beiden Mango(ld)-Rollen passen. Beide hineingeben und einige Minuten auf einer Seite anbraten. Dann mit etwas Gemüsefond ablöschen, einen Schuss Weißwein hinzugeben und den Schmand. Die Sauce ein wenig verrühren und alles zugedeckt bei geringer Temperatur 5 Minuten köcheln lassen. Dann weitere 5 Minuten ohne Deckel reduzieren. Die Sauce abschmecken.

Die beiden Rollen herausheben, auf einen Teller geben und das Küchengarn entfernen. Etwas von der Sauce darübergeben und ein wenig Zitronensaft darüberträufeln.