

Cannelloni mit Spinat-Ricotta Füllung



Zutaten (für 4 Portionen)

Für die Soße

- 4 kleine Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 30 ml dunkler Balsamicoessig
- 400 g passierte Tomaten
- 200 g gehackte Tomaten
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Salz
- 4 Prisen frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer

Für die Cannelloni

- 350 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
- 450 g Ricotta
- 100 g Paniermehl
- 2 Eier
- 2 TL Salz
- 6 Prisen Pfeffer
- 250 g Cannelloni
- 100 g Parmesan

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 117 kcal
- 6 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 13 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 30 Minuten zzgl. 45 Minuten Backzeit

Zubereitung

1. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform einfetten.
2. Für die Soße einen Topf bei mittlerer Hitze vorheizen. Währenddessen Zwiebeln sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Olivenöl in den Topf geben und Zwiebel sowie Knoblauch 2 Minuten anschwitzen. Die Hälfte davon herausnehmen und beiseitestellen. Andere Hälfte mit Balsamicoessig ablöschen und 1 Minute köcheln lassen. Passierte und gehackte Tomaten dazugeben, noch einmal aufkochen und 15 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Füllung Blattspinat ausdrücken und mit Ricotta, Paniermehl, Eier, Salz und Pfeffer sowie restlichen Zwiebeln und Knoblauch mischen. Masse in einen Spritzbeutel geben und Cannelloni damit füllen. Parmesan fein reiben.
4. Cannelloni in die Auflaufform geben, mit Tomatensauce bedecken und mit Parmesan bestreuen. Im heißen Ofen ca. 40 Minuten backen.



REISER RÄT

Anstelle einer Tomatensauce können Sie auch eine Parmesansauce herstellen. Hierfür Zwiebeln sowie Knoblauch mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen. 600 ml Sahne und 150 g Parmesan dazugeben und einkochen lassen

