

Kevin von Holt
Gefüllte Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Sauce**Dienstag, 9. Januar 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Pasta

Zutaten:

Für die Cannelloni:

400 g	Blattspinat
2	Schalotten
150 g	Parmesan
4 EL	Olivenöl
300 ml	Gemüsebrühe
400 g	Sahne
300 g	Ricotta
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
350 g	Cannelloni-Pasta-Röhren

Für den Salat:

50 g	Sonnenblumenkerne, geschält
100 g	Feldsalat
1	Radicchio Trevisano (ersatzweise Radicchio)
3 EL	heller Balsamico
1 TL	Honig
1 TL	Senf
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Spinat putzen, gut waschen und abtropfen lassen.
2. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden.
3. Parmesan fein reiben.
4. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Schalotten anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen.
5. Gemüsebrühe und Sahne angießen und alles ca. 2 Minuten köcheln lassen.
Dann den Ricotta in den Topf bröseln.
6. Anschließend alles in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab zu einer Sauce pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Die Cannelloni Pasta-Röhren einzeln aufrecht in einen entsprechenden backofengeeigneten Topf (mit Deckel) stellen.
Tipp: Den Topf mit einem Backpapier auslegen, dann lässt es sich später leichter stürzen.
9. Die Sauce in die offenen Cannelloni-Röhren gießen und gleichmäßig verteilen. Mit geriebenem Parmesan bestreuen. Den Deckel auf den Topf geben und im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten zugedeckt garen.
10. In der Zwischenzeit für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
11. Feldsalat putzen waschen und abtropfen lassen. Radicchio Trevisano putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Salate in einer Schüssel mischen.
12. Für das Dressing Balsamico, Honig, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einem Mixstab verquirlen.
13. Nach ca. 35 Minuten Garzeit den Topfdeckel abnehmen. Cannelloni-Röhren mit Oberhitze oder mittlerer Grillfunktion des Backofens ca. 5 Minuten goldbraun überbacken.

14. Salat mit dem Dressing marinieren und Sonnenblumenkerne untermischen.
15. Die Cannelloni-Waben entweder direkt aus dem Topf am Tisch servieren, aus dem Topf stürzen oder einzeln aus dem Topf nehmen und anrichten. Dazu den Salat servieren.

Pro Portion: 970 kcal/ 4060 kJ
22 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 84 g Fett