

Canneloni (4 Pers.) (473 Kilokalorien, 23 g Fett)

Dieses Rezept lässt sich gut vorbereiten und wird auch ihre Gäste begeistern.



Teig:

160-200 g	Mehl
½ TI	Salz
2	Eier
1 TI	Öl

Mehl und Salz in eine Schüssel geben

beides in die Mitte geben, zu einem Teig vermischen
Teig aus der Schüssel nehmen, 5-10 Min. gut kneten.
30 Min. zugedeckt ruhen lassen.

Füllung:

1 El	Olivenöl
½	Zwiebel, fein
1	Knoblauchzehe
250 g	Blattspinat (ev. tiefgekühlt)
200 g	Ricotta
75 g	Parmesan od. Sbrinz
¼ TI	Salz
	Pfeffer, Muskat

Öl in eine Pfanne geben

Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig dünsten

Spinat fein hacken, kurz mitdünsten, in einer Schüssel leicht auskühlen lassen

alles zum Spinat in die Schüssel geben, gut verrühren

Tomatensauce:

1 El	Olivenöl
½	Zwiebel, fein
1	Knoblauchzehe
1 D.	Pelati
½ TI.	Kräutersalz od. Bouillon
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 El.	Oregano, fein geschnitten

Öl in eine Pfanne geben

Zwiebel und Knoblauch zugeben, mitdünsten

Pelati kurz mitdünsten

Gewürze und Kräuter zugeben, kräftig abschmecken
Die Sauce sollte flüssig sein, ev. Wasser nachgießen

Den Teig dünn auswallen, in Stücke von ca. 13x10 cm schneiden. (Mit Nudelmaschine: Teig gut bemehlen, auf Stufe 1 durchrollen und vierteln. Jedes Stück bis Stufe 5 zu einem Streifen ausrollen. Jeden Streifen in 3 Rechtecke schneiden ⇒ ergibt 12 Stück))

1 Esslöffel Füllung auf jedes Teigstück verteilen und einrollen.

Eine längliche Gratinform leicht einfetten, die Hälfte der Tomatensauce darüber verteilen Teigrollen darauf legen. Restliche Tomatensauce darüber verteilen.

150 g Mozzarella

in Scheiben schneiden, darauf verteilen

Backen: im vorgeheizten Ofen 20 Min. 220° C.

Tipp:

- Statt selbst gemachten Teigwaren können auch getrocknete Lasagne-Blätter verwendet werden. Sie müssen aber in Salzwasser zuerst vorgekocht werden. Die Tomatensauce darf dann etwas dickflüssiger sein.
- Andere geeignete Füllungen: Hackfleisch-, oder Pilzfüllung