

Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung

100

Typ: Gemüse **Quelle:** Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Die klassische Cannelloni-Füllung wird aus Hackfleisch zubereitet. Hier die fleischlose Version, die mindestens genauso gut schmeckt.

Zutaten: (4 Portionen)

Nudelteig:
200 g Mehl,
2 Eier,
2 Teel. Öl,
1/2 TL Salz;

Füllung:
1 Eßl. Grieß,
2 Pakete TK-Blattspinat à 300 g,
200 g Ricottakäse (ersatzweise
Doppelrahmfrischkäse),
je 50 g geriebener Pecorino- und
Parmesankäse,
1 Knoblauchzehe,
1/2 TL Salz,
Irish gemahlener Pfeffer,
Muskat,
2 Eßl. Olivenöl,
1 Bund Basilikum;

Bechamelsonne:
30 g Butter,
30 g Mehl,
1/4 L Milch,
1/2 Becher Schlagsahne (125 g);

Tomatensauce:
2 Zwiebeln,
2 Eßl. Öl,
1 kleine Dose geschälte Tomaten oder 1 Paket Tomatenstücke (500 g),
Kräutersalz;
Butter für die Form,
3 Eßl. Parmesan zum Bestreuen.

Rezept: Mehl, Eier, Öl und Salz zuerst mit dem Knethaken des Handrührers, danach mit den Händen durchkneten, bis der Teig geschmeidig ist. Wenn der Teig zu trocken ist, tropfenweise Öl unterrühren. Eine Stunde ruhen lassen. Portionsweise auf wenig Mehl oder mit einer Nudelmaschine dünn ausrollen. Zwölf Vierecke von 5x7,5 cm schneiden. Mit Grieß bestreuen und zugedeckt ruhen lassen.

Für die Füllung den aufgetauten Spinat ausdrücken, grob hacken und in eine Schüssel geben. Ricotta, Parmesan, zerdrückten Knoblauch, etwas Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben. Einen Schuß Olivenöl und gehacktes Basilikum darunter rühren und abschmecken.

Für die Bechamelsoße Butter im Topf aufschäumen lassen und das Mehl hineinrühren. Milch und Sahne auf einmal hineingießen, ständig und kräftig mit dem Schneebesen rühren, bis die Soße aufkocht und glatt und cremig wird. Bei schwacher Hitze noch etwa drei Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Tomatensoße Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten. Die Tomaten mit der Flüssigkeit dazugeben, mit Kräuter-salz und Pfeffer würzen. Alles bei starker Hitze im offenen Topf 15 Minuten einkochen.

Eine große Form oder vier Portionsförmchen mit Butterausfetten. Die Tomatensoße in die Form geben. Etwa eineinhalb Eßlöffel der Spinat-Füllung auf jedes Teigstück geben und aufrollen. Die Rollen, Nahtstelle nach unten, in die Form legen. Mit der Bechamelsoße begießen und mit Parmesankäse bestreuen. In den Backofen schieben, auf 225 Grad/Gas Stufe 4 schalten und etwa 35 Minuten goldbraun bak-ken

(pro Portion ca. 930 Kalorien). Ohne Wartezeit fertig in 1 Stunde 2