



## CANNELLONI MIT SPINAT- RICOTTA-FÜLLUNG

Vorbereitungszeit: 1 Stunde  
Kochzeit: 1 Stunde 15 Minuten  
Für 6 Personen



380 g frische Lasagneplatten  
2 EL Olivenöl  
1 große Zwiebel, feingehackt  
1–2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 kg Blattspinat, feingehackt  
650 g frischer Ricotta (oder Magerquark, gut abgetropft), zerdrückt  
2 Eier, verschlagen  
eine Prise Muskat

### Tomatensauce

1 EL Olivenöl  
1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt  
2 Knoblauchzehen, feingehackt  
500 g reife Tomaten, gehackt  
2 EL Tomatenmark, 2fach konzentriert  
1 TL weicher brauner Zucker (Demerara- oder Rohrzucker)  
150 g geriebener Mozzarella

### CANNELLONI

Cannelloni sind rechteckige Teigplatten, die um eine Füllung zu Rollen gewickelt werden. Man kann entweder frischen Teig mit Ei verwenden, getrocknete Lasagneplatten oder Cannellonirollen, die vor dem Füllen blanchiert werden müssen. Einige Hersteller bieten auch Cannelloni an, die ungekocht gebacken werden können. Nach dem Füllen kann man die Sauce an die Cannelloni geben und diese dann, mit Käse bestreut, backen.

OBEN: Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung

1 Die Lasagne in 15 gleiche Teile schneiden und in der Länge auf die Form einer tiefen, rechteckigen, ofenfesten Backform zuschneiden. In einem großen Topf mit sprudelndem Wasser je 1–2 Streifen etwa 2 Minuten kochen (die Kochzeit hängt von der Art und Beschaffenheit der Pasta ab), bis sie gerade weich sind. Die Streifen vorsichtig mit einem Schaumlöffel herausheben und auf einem feuchten Küchenhandtuch flach legen. Das Wasser gegebenenfalls erneut zum Kochen bringen und die anderen Streifen im sprudelnden Wasser kochen.

2 Das Öl in einer großen, gußeisernen Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch unter ständigem Umrühren goldgelb dünsten. Den gewaschenen Spinat im Öl 2 Minuten dünsten, dann den Topf mit einem festsitzenden Deckel abdecken und den Spinat 5 Minuten garen. Danach abtropfen und dabei die Flüssigkeit sorgfältig ausdrücken, da sonst die Pasta klebrig würde. Den Spinat mit dem Ricotta, den Eiern, dem Muskat sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack gut mengen und beiseite stellen.

3 Für die Tomatensauce das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch 10 Minuten bei Niedrighitze unter gelegentlichem Rühren dünsten. Die gehackten Tomaten mit ihrem Saft und den Zucker zugeben, 120 ml Wasser angießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce aufkochen, dann bei Niedrighitze 10 Minuten köcheln lassen. Für eine glattere Konsistenz kann die Sauce auch in der Küchenmaschine püriert werden.

4 Den Backofen auf Mittelhitze (180 °C) vorheizen. Die ofenfeste Form leicht mit zerlassener Butter oder mit Öl bestreichen. Ein Drittel der Tomatensauce auf den Boden der Form geben. Die Lasagnestreifen in der Mitte mit je 2–3 EL der Spinatfüllung belegen und an beiden Teigenden einen Rand lassen. Nun die Platten zusammenrollen und mit der Klebestelle nach unten nebeneinander in die Form schichten. Die restliche Sauce darüberlöffeln und mit Mozzarella bestreuen.

5 Die Lasagne 30–35 Minuten goldbraun backen, bis der Käse Blasen wirft. 10 Minuten ruhen lassen und nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

**Hinweis:** Für dieses Gericht können auch getrocknete Cannelloni verwendet werden, die etwas fester in der Konsistenz sind, doch den Geschmack dieses vorzüglichen Gerichts nicht beeinträchtigen.

**PRO PERSON:** Protein 35 g; Fett 30 g; Kohlenhydrate 50 g; Ballaststoffe 10 g; Cholesterin 130 mg; 2555 kJ (610 Kcal)