Rezept

Cannelloni mit Spinatfüllung

Ein Rezept von Cannelloni mit Spinatfüllung, am 29.04.2024

Zutaten

225 g	tiefgekühlter Spinat
125 g	Magerquark
1 TL	getrockneter Thymian
	Salz
1	Pr. frisch geriebene Muskatnuss
12	Vollkorn-Canneloni (120 g, vorgekocht)
370 g	stückige Tomaten mit Kräutern (Fertigprodukt)
2 EL	geriebener Parmesan
100 g	Zucchino
1	Ei (Größe S)
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
1 TL	Öl
1	Zwiebel
100 ml	Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat nach Packungsangabe zubereiten, abtropfen, grob hacken und abkühlen lassen. Dann ausdrücken. Den Zucchino waschen, putzen und fein würfeln. Spinat, Zucchino, Quark, Ei und Thymian in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine rechteckige feuerfeste Form mit dem Öl auspinseln. Die Spinat-Mischung mit Hilfe eines Teelöffels in die Canneloni füllen. Dann die Cannelloni in die Form legen.

3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten, Brühe und Zwiebel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Cannelloni verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 35 Min. backen, bis die Canneloni leicht gebräunt und weich sind. Zur Probe mit einem spitzen Messer einstechen! Mit dem Parmesan bestreuen.