Rezept

Blumenkohl-Salsiccia-Cannelloni

Ein Rezept von Blumenkohl-Salsiccia-Cannelloni, am 06.07.2025

Zutaten

400 g	Blumenkohl
250 g	frische Salsiccia (ersatzweise rohe Bratwürste)
150 g	Ricotta
	schwarzer Pfeffer
700 g	Tomaten
1 Prise	Zucker
125 g	Mozzarella
	Salz
8 Zweige	Thymian
1	Ei (M)
ca. 200 g	Cannellonirollen (ohne Vorkochen)
3 EL	Olivenöl
½ TL	Chiliflocken
	Öl für die Form

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen und die Röschen in sehr kleine Stücke brechen, die in die Nudelrollen passen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Blumenkohlröschen darin ca. 1 Min. sprudelnd kochen, in ein Sieb abgießen, gründlich kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Die Salsiccia in kleinen Stücken aus der Wursthaut drücken. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen streifen. Ricotta und Ei verrühren. Das Salsiccia-Brät dazugeben und alles mit einer Gabel sorgfältig vermischen. Den Blumenkohl und den Thymian unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Eine flache, ofenfeste Form mit Öl ausstreichen. Die Blumenkohl-Salsiccia-Masse mit den Fingern in die Cannellonirollen füllen und diese nebeneinander in die gefettete Form legen.

4. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze herausschneiden. Die Würfel mit 1 EL Olivenöl, Salz, Zucker und Chiliflocken im Mixer fein pürieren und über die Cannelloni gießen. Den Mozzarella abtropfen lassen, klein würfeln und dann darüberstreuen. Das restliche Öl darüberträufeln.

5. Die Cannelloni im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist und die Nudelrollen weich sind. Herausnehmen und ca. 10 Min. ruhen lassen, dann warm servieren. Dazu schmeckt ein Blattsalat.