

Rezept

Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung

Ein Rezept von Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung, am 09.06.2026

Zutaten

250 g junger TK-Spinat, fein gehackt	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g Ricotta (italienischer Frischkäse)
abgeriebene Schale von 1/4 Bio-Zitrone	1 Ei
1 EL frisch geriebener Parmesan	1-2 EL Vollkorn-Semmelbröse
Salz	Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss	1 kleiner Zweig Rosmarin
1 kleine Zwiebel	1 TL Olivenöl
1 EL Tomatenmark	250 g stückige Tomaten (Tetrapack)
Salz	Pfeffer aus der Mühle
Zucker	6 ungekochte Cannellonirollen (ca. 0 g; möglichst aus Vollkorn)
1 EL frisch geriebener Parmesan	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Für die Füllung den Spinat nach Packungsangabe erhitzen und zum Abtropfen in ein Sieb geben.

2. Inzwischen für die Tomatensauce den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. In einer beschichteten Pfanne mit hohem Rand die Zwiebelwürfel im heißen Öl unter Rühren andünsten. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten. Tomaten, Rosmarinzweig und 4 EL Wasser zufügen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Unter Rühren aufkochen und die Sauce bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr klein würfeln. Den Spinat gut ausdrücken und mit Zwiebel, Knoblauch, Ricotta, Zitronenschale, Ei und Parmesan gründlich vermischen. Ist die Füllung zu weich, noch 1-2 EL Semmelbrösel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

4. Backofen auf 200° vorheizen. Den Rosmarin aus den Tomatensauce entfernen und die Sauce abschmecken. Den Boden einer rechteckigen Auflaufform mit einem Drittel der Tomatensauce bedecken. Die Nudelröhren mithilfe eines Spritzbeutels mit großer Lochtülle mit der Spinatmasse füllen und nebeneinander in die Form legen. Übrige Sauce darüber verteilen und mit Parmesan bestreuen.

5. Die Cannelloni im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 30-35 Min. goldbraun backen. 5 Min. ruhen lassen, dann servieren.