

Rezept

Seelachs-Cannelloni

Ein Rezept von Seelachs-Cannelloni, am 05.08.2024

Zutaten

12 Cannelloni (ca. 150 g)	Salz
1 TL Öl	200 g Seelachsfilet
1 EL Zitronensaft	100 g Emmentaler
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
100 g Spinatblätter (geputzt gewogen)	1 kleine Dose Tomaten (400 g)
3 EL Orangensaft	1 EL Honig
1 EL Butter	100 g Frischkäse
Pfeffer	1 Eigelb
3 EL Sahne	1 EL Tomatenmark
1 Prise Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 840 kcal

Zubereitung

1. Die Cannelloni nach Packungsangabe mit Öl vorkochen, kalt abspülen. Fischfilet waschen, trockentupfen, fein hacken und mit Zitronensaft beträufeln. Emmentaler fein reiben. Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken. Den Spinat verlesen, waschen, trockenschütteln, die Stiele abknipsen. Den Backofen auf 180° vorheizen.
2. Die Tomaten abtropfen lassen, hacken. Mit Orangensaft und Honig offen 10 Min. dicklich einkochen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in der zerlassenen Butter glasig braten. Die Spinatblätter darin zusammenfallen lassen. Frischkäse und 50 g Emmentaler unterrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Eigelb und Fisch unterziehen. Vom Herd nehmen.
3. Sahne, Tomatenmark und Cayennepfeffer in die Tomatensauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cannelloni mit Spinatcreme füllen. 2/3 der Tomatensauce in eine leicht gefettete Auflaufform füllen. Die Cannelloni hineinsetzen, mit der restlichen Sauce übergießen und mit Emmentaler bestreuen. Im Ofen (Mitte, Umluft 160°) 20-25 Min. backen.