

Rezept

Spinat-Cannelloni

Ein Rezept von Spinat-Cannelloni, am 18.12.2025

Zutaten

1	kleine Zwiebel	1	Knoblauchzehe
1 TL	Öl	150 g	TK-Blattspinat, fein gehackt
	Salz		Pfeffer
1 TL	gekörnte Gemüsebrühe	1/2 Bund	Basilikum
1/2 Bund	Petersilie	1 1/2 EL	Magerquark (50 g)
	Muskatnuss, frisch gerieben	6	Cannelloni (Nudelröhren, 60 g)
370 g	stückige Tomaten mit Basilikum (Fertigprodukt)	2 TL	Parmesan, frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 1 PERSON | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und im heißen Öl dünsten. Den Spinat gefroren zugeben, mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren auftauen. Abkühlen lassen.
2. Basilikum und Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Mit dem Quark unter den Spinat mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und in die Nudelröhren füllen.
3. Die Hälfte der stückigen Tomaten in eine kleine Auflaufform geben, 5 EL Wasser unterrühren. Die gefüllten Cannelloni darauf legen, mit der übrigen Tomatensauce übergießen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 175°) 25 Min. backen, dabei evtl. mit Backpapier abdecken. Den Auflauf mit Parmesan bestreuen und noch 10-15 Min. ohne Backpapier backen.