

Canelloni mit Spinat-Zucchini-Füllung



Rezept für 4 Portionen

Dauer: ca. 60 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Salz	Etwas / nach Bedarf
Knoblauch	2 Stk.
Thymian	Etwas / nach Bedarf
Rohe Hühnereier - mittel	1 Stk.
Tiefgekühlter Blattspinat	1 Pkg.
Gemüsesuppe / Gemüsebouillon / Gemüsebrühe / Gemüsesfond	100 ml
Lasagneblätter	200 g
Muskartnuss / Muskatnuß / Muskatnuß / Muskatnuss	Etwas / nach Bedarf
Feta-Käse / Schafskäse	150 g
Zucchini	1 Stk.
Speiseöl / Öl	Etwas / nach Bedarf
Zwiebeln	1 Stk.
Frischkäse / Doppelrahmfrischkäse	1 Pkg.
Geschälte Tomaten / Pelati	1 Dose(n) / Becher
Geriebener Käse / Pizzakäse / Gratinkäse / Streukäse	200 g

Zubereitung:

Vorbereitung:

Lasagneblätter in Salzwasser nach Packungsanweisung vorkochen.

Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen.

Rohr auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Fülle:

Den tiefgekühlten Spinat nach Packungsanweisung in der Mikrowelle auftauen, abtropfen lassen, grob hacken und gut ausdrücken. Den Zucchini waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen und den Feta-Käse in Würfel schneiden.

Den gehackten Spinat mit dem gewürfelten Zucchini, dem Frischkäse, Ei, Thymian und dem in Würfel geteilte Feta-Käse vermischen. Dann die den geschälten Knoblauch pressen und unterheben. Mit Salz und Muskat nach Geschmack würzen.

Überguss:

Die Zwiebel schälen, fein hacken. Die geschälten Tomaten in kleine Würfel schneiden und samt der Sauce und der Gemüsebrühe (100 ml) mit den Zwiebeln vermischen. Den Überguss mit Salz und Oregano abschmecken.

Die Lasagneblätter mit der Spinatmasse füllen, zu Canelloni rollen und in die Auflaufform setzen. Dann den Tomatenguss über die Canelloni geben und mit geriebenem Käse bestreuen.

Die Canelloni im vorgeheizten Rohr etwa 35 Minuten backen.

Pro Portion ca. 580 kcal, 28g Fett, 56g Kohlenhydrate, 24g Eiweiß;

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1815-Canelloni-mit-Spinat-Zucchini-Fuellung.html>
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at