



Ricotta-Spinat-Cannelloni

mit Béchamelsauce und Käse



30-40min



2 Personen

Cannelloni sind gar nicht kompliziert in der Zubereitung, wenn man es auf die einfache Weise angeht und die köstliche Füllung aus zartem Babyspinat und cremigem Ricotta auf kurz vorgegarte Lasagneblätter verteilt und diese anschließend aufrollt. Mit Béchamelsauce überbacken ein leckeres vegetarische Hauptgericht, das keine unglücklichen Gesichter zulässt.

Was du von uns bekommst

- 250g frische Lasagneblätter ^{1,3}
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Ricotta ⁷
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Päckchen gemahlene Muskatnuss
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Dose gehackte Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Weizenmehl ¹
- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 878.0kcal, Fett 39.9g, Eiweiß 40.0g, Kohlenhydrate 83.8g



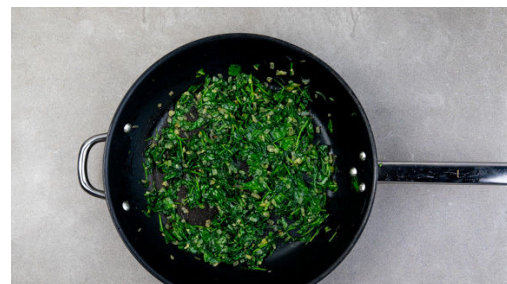
1. Pasta vorkochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Lasagneblätter** in das Wasser geben, die Hitze reduzieren und die **Pasta** 4-5Min. gar ziehen lassen. Die **Pasta** aus dem Wasser nehmen, mit Küchentuch trocken tupfen und quer halbieren. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, den Rest entsorgen.



4. Béchamelsauce zubereiten

In einem kleinen Topf 1EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. 1-2 leicht gehäufte EL Mehl darüberstäuben, umrühren und schluckweise mit der **Milch** verrühren, sodass eine **cremige Sauce** entsteht. Sobald die **Sauce** anfängt zu köcheln, vom Herd nehmen. Mit **1 Prise Muskat** sowie Salz und Pfeffer würzen. Etwas **Pastawasser** dazugeben, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



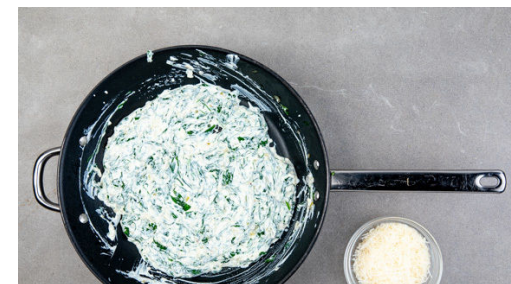
2. Spinat garen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Den **Spinat** grob schneiden. Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anschwitzen. Den **Knoblauch** und den **Spinat** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten, bis der **Spinat** zusammengefallen ist.



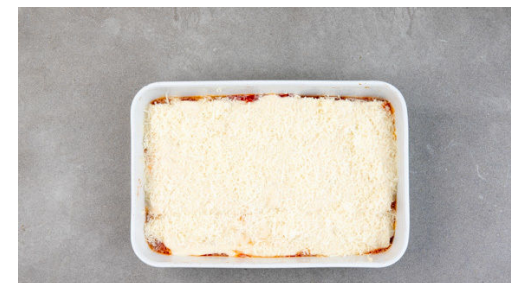
5. Tomaten würzen

Die **gehackten Tomaten** in eine Auflaufform geben und mit 1-2TL Essig, 1 Prise Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen.



3. Ricotta hinzugeben

Den **Ricotta** in die Pfanne geben und gut mit dem **Spinat** verrühren. Die **Ricottacreme** mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Käse** fein reiben.



6. Cannelloni backen

Die **Lasagneblätter** gleichmäßig mit der **Ricottacreme** bestreichen, zu **Cannelloni** aufrollen und auf die **Tomatensauce** legen. Die **Béchamelsauce** darüber verteilen und mit dem **Käse** bestreuen. Die **Cannelloni** im Ofen 15-20Min. backen, bis der **Käse** goldbraun geschmolzen ist.