



Thunfisch-Bohnen-Cannelloni

auf würziger Lauchcreme



ca. 30min



2 Portionen

Cannelloni sind gar nicht kompliziert in der Zubereitung, wenn man es auf die einfache Weise angeht und die köstliche Füllung aus saftigem Thunfisch und weißen Bohnen auf frische Lasagneblätter verteilt und diese anschließend aufrollt. Es gibt aber noch würzige Lauchcreme dazu, die sich sowohl unter als auch auf den Pastarollen breitmacht. Dann ab in den Ofen und genießen!

Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose Thunfisch in Wasser ²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 200ml Kochsahne ⁴
- 250g frische Lasagneblätter ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL körniger Senf ⁵
- 1EL Butter ⁴
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

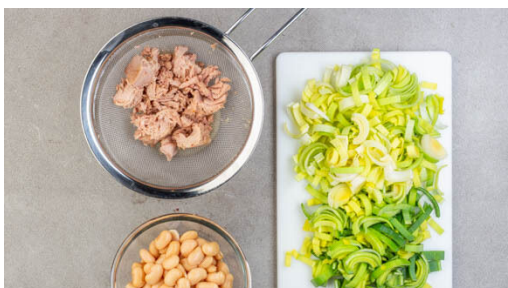
For leftover lasagna sheets, store them covered in the fridge and use them for a quick pasta dish by cutting the sheets into fettuccine style strips and boiling them in salted water until al dente.

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 684kcal, Fett 29.7g, Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 33.9g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Streifen schneiden. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Den **Thunfisch** im Sieb abtropfen lassen.



4. Lauchcreme zubereiten

Die **Kochsahne**, ½EL körnigen Senf und 1 Prise Salz unter den **Lauch** rühren. Die **Lauchcreme** gleichmäßig in einer mittelgroßen Auflaufform verteilen, dabei ca. ein Viertel für die **Cannelloni** aufbewahren.



2. Füllung zubereiten

Die **Bohnen** mit einer Gabel leicht zerdrücken, dann mit dem **Thunfisch**, ½TL **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



5. Cannelloni füllen

Die ½ der **Lasagneblätter** jeweils mit **3-4EL Thunfisch-Bohnen-Füllung** belegen. Die **Lasagneblätter** jeweils von der kurzen Seite zu **Cannelloni** aufrollen und in der Auflaufform auf die **Lauchcreme** legen.



3. Lauch anschwitzen

1EL Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Lauch** hinzugeben und 2-3Min. anschwitzen, bis er weich wird. Dann mit 2EL Wasser ablöschen, vom Herd nehmen und mit ½TL **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Cannelloni backen

Die **aufbewahrte Lauchcreme** auf den **Cannelloni** verteilen und im Ofen 15-20Min. backen, bis die **Cannelloni** gar sind und die **Lauchcreme** eingedickt ist. Einige Minuten ruhen lassen und servieren.