



Thunfisch-Bohnen-Cannelloni

auf würziger Lauchcreme



ca. 30min



4 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

- 2 Stangen Lauch
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Dosen Thunfisch in Wasser²
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 400ml Kochsahne⁴
- 250g frische Lasagneblätter^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL körniger Senf⁵
- 2EL Butter⁴
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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

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 63.7g, Eiweiß 33.9g



1. Zutaten vorbereiten

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



4. Lauchcreme zubereiten

Die **Kochsahne**, 3EL körnigen Senf und 1 kräftige Prise Salz unter den **Lauch** rühren. Ca. **¾ der Lauchcreme** gleichmäßig in einer mittelgroßen Auflaufform verteilen, die **übrige Lauchcreme** für die **Cannelloni** aufbewahren.



2. Füllung zubereiten

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



5. Cannelloni füllen

Die **Lasagneblätter** jeweils entlang einer der Längsseiten mit **3-4EL Thunfisch-Bohnen-Füllung** belegen und die **Füllung** verstreichend, sodass sie etwa **¾ des Lasagneblatts** bedeckt. Die **Lasagneblätter** ausgehend von der Längsseite **mit Füllung** Richtung Längsseite **ohne Füllung** zu **Cannelloni** aufrollen und in die Auflaufform legen.



3. Lauch anschwitzen

2EL Butter in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Lauch** hinzugeben und 2-3Min. anschwitzen, bis er weich wird. Dann mit 3-4EL Wasser ablöschen, vom Herd nehmen und mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



6. Cannelloni backen

Die **Cannelloni** mit der **restlichen Lauchcreme** bedecken und im Ofen 15-20Min. backen, bis die **Cannelloni** gar sind und die **Lauchcreme** eingedickt ist. Einige Minuten ruhen lassen, dann servieren.