MARLEY SPOON



# 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 Aufguss [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

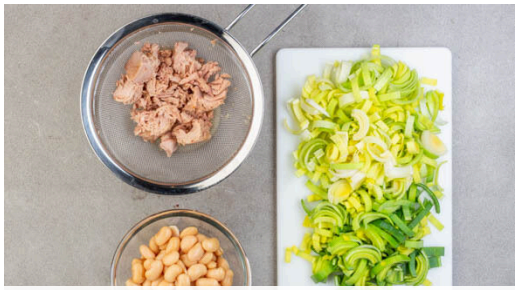
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

**Kochtipp**
Die übrigen Lasagneblätter für ein schnelles Pastagericht verwenden, z. B. in fettuccineartige Streifen schneiden.

**Allergene**
Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4), **Senf** (5).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 721kcal, Fett 29.8g, Kohlenhydrate 63.8g, Eiweiß 42.1g



### 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.



### 2. Füllung zubereiten

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



### 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.



### 4. Lauchcreme zubereiten

Die **Kochsahne**, 1½EL körnigen Senf und 1 Prise Salz unter den **Lauch** rühren. Ca. **¾ der Lauchcreme** gleichmäßig in einer mittelgroßen Auflaufform verteilen, die **übrige Lauchcreme** für die **Cannelloni** aufbewahren.



### 5. Cannelloni füllen

Die **½ der Lasagneblätter** jeweils entlang einer der Längsseiten mit **3–4EL Thunfisch-Bohnen-Füllung** belegen und die **Füllung** verstreichen, 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.



### 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**