MARLEY SPOON



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 Aufguss [2]
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 400ml Kochsahne [4]
- 250g frische Lasagneblätter [1,3]

Was du zu Hause benötigst

- 3EL körniger Senf [5]
- 2EL Butter [4]
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

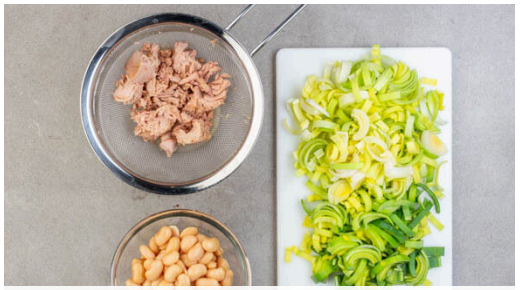
- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Sieb

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

Allergene
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**, der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



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.



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.



5. Cannelloni füllen

Die **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.