Pomito

Spinat-Brokkoli Cannelloni im Tomatensugo



Vorbereitungszeit: 70 min
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

- Brokkoli: 375 g
- Cannelloni: 20 Stück
- Creme fraiche: 250 g
- Knoblauchzehe: 1
- Salz und Pfeffer:
- Spinat: 375 g
- Zwiebel: 1

Sauce

- Oregano:
- Salz und Pfeffer:
- Zwiebel: 1

Vorbereitung

Zuerst wird die Füllung für die Cannelloni zubereitet. Dazu wird der Brokkoli mit dem Multizerkleinerer, oder dem Messer ganz fein gehackt. Der Spinat wird mit dem Messer in Streifen geschnitten. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe ebenso fein hacken und in etwas Olivenöl glasig andünsten. Nun fügt man den Brokkoli und den Spinat hinzu.

Das Gemüse wird etwa fünf Minuten eingekocht. Überschüssige Flüssigkeit wird danach durch ein grobes Sieb abgeseiht. Die Brokkoli-Spinatmischung auskühlen lassen. Danach rührt man das Creme fraiche ein und schmeckt die Mischung noch mit Salz du Pfeffer ab.

Für das Tomatensugo wird eine Flasche passierte Tomaten mit Oregano, Salz und Pfeffer gewürzt. Eine Zwiebel wird glasig angedünstet und ebenfalls zu den Tomaten eingerührt.

Den Boden einer Auflaufform mit etwas Tomatensugo bedecken. Nun nimmt man die Gemüsefüllung und spritzt sie mit Hilfe einer Spritztülle, mit großem Loch, in die Cannelloni. Diese werden auf dem Tomatensugo eng aneinander gelegt.

Die Cannelloni noch mit der Tomatensauce bedecken. Mit Mozzarellastücken belegen und mit geriebenen Parmesan bestreuen.

Die Cannelloni werden bei 180°C etwa 30 Minuten gebacken. Vor dem Servieren noch mit frischen Basilikum garnieren.

Für dieses Rezept haben wir verwendet:

Bio Passierte Tomaten 500 g

