

CANNELLONI AL FORNO

Rezept von www.daskochbuch.eu



Zutaten:

Cannelloniteig: *

- 250 g Hartweizengrieß
- ca. 100 ml Wasser
- 2 TL Salz

Béchamel:

- 40 g Mehl
- 40 g Butter
- 1/2 l Milch
- Muskatnuss

Fülle:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g Faschiertes gemischt
- 200 g TK Blattspinat
- 80 g Schinken gekocht, gewürfelt
- 1 Ei
- 80 g geriebener Käse
- 3 EL Semmelbröseln

Tomatensauce:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose geschälte Tomaten
- Oregano
- Basilikum
- 1/8 l Gemüsesuppe (instant)

- Olivenöl
- 3 EL geriebener Parmesan
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Für die Cannelloni Grieß mit 3 EL Olivenöl, Wasser und Salz zu einem glatten Teig kneten. Falls der Teig klebrig ist, noch etwas Grieß zufügen, falls er bröselig ist ein paar Tropfen Wasser zugeben. Auf bemehlter Arbeitsfläche nochmal kurz mit den Händen durchkneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt 15 Minuten rasten lassen. Danach auf leicht bemehlter Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, etwas trocknen lassen und in 8x11cm große Rechtecke schneiden.

Béchamelsauce: Butter in einem Topf zergehen lassen. Mehl dazugeben und anschwitzen - nicht braun werden lassen. Mit Milch aufgießen, mit etwas geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, unter ständigem Rühren bei schwacher Hitze aufkochen lassen bis die Béchamel cremig ist.

Zwiebeln und Knoblauchzehen für Fülle und Tomatensauce schälen und fein hacken. Spinat auftauen, gut auspressen und klein schneiden.

Für die Fülle gehackte Zwiebeln und Knoblauchzehen in etwas Olivenöl anrösten. Schinkenwürfel und Faschiertes zugeben und mitrösten bis das Fleisch krümelig ist, danach Spinat zugeben, gut verrühren und abkühlen lassen. Die abgekühlte Fleischmasse mit 2 EL Sauce Béchamel, einem Ei und Semmelbrösel binden, zuletzt geriebenen Käse unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Tomatensauce Zwiebeln und Knoblauchzehen in etwas Olivenöl anrösten. Die Tomaten aus der Dose nehmen (den Tomatensaft noch aufbewahren), in kleine Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben, mit Tomatensaft und Gemüsesuppe aufgießen, mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano würzen und 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Danach mit einem Pürierstab etwas pürieren.

Ofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Auflaufform mit Olivenöl auspinseln. Auf jede Teigplatte einen EL der Fleischfülle geben, von der Schmalseite her einrollen und mit der Nahtstelle nach unten in die Auflaufform schichten. Tomatensauce über den gefüllten Cannelloni verteilen, mit Béchamelsauce bedecken, mit geriebenem Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 25-30 Minuten backen.

Cannelloni al forno mit grünem Salat servieren.

*ersatzweise fertige Cannelloni-Röllchen