

Liebe Köch\*innen,

passend zum Spinat vom eigenen Acker, den wir nun wieder in die Kisten packen können, möchten wir euch heute ein Rezept mit dem grünen Blattgemüse vorstellen.

“Spinat ersetzt die halbe Apotheke“, sagt der Volksmund. Auch wenn sein Eisengehalt oft überschätzt wurde, besitzt er einen hohen ernährungsphysiologischen Wert, denn er ist besonders reich an Mineralstoffen, Vitaminen und eben auch an Eisen.

Wir wünschen guten Appetit!



## Zutaten

- 250 g Blattspinat
- 250 g Karotten
- 1 EL hochoerhitztes Bratöl Olive
- ½ Bund Petersilie
- 4 Eier
- 200 g Ricotta
- 250 g Mascarpone
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Pck. Cannelloni
- 100 ml Sahne
- 80 g geriebener Parmesan
- Olivenöl für die Auflaufform
- Cannelloni

## Oder Nudelteig:

- 150 g Eier (oder 140 ml Wasser)
- 200 g Dinkelmehl (Typ 630 oder 1050)
- 100 g Hartweizengrieß
- 1 Prise Salz

## Zubereitung:

Werden keine fertigen Cannelloni verwendet, wird der Nudelteig folgendermaßen gefertigt: Eier/Wasser, Dinkelmehl, Grieß und Salz verkneten und ½ Stunde zugedeckt ruhen lassen. Anschließend den Nudelteig ca. 2 mm dünn ausrollen, in 10 cm breite Streifen schneiden und in 15 cm lange Stücke teilen. Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren; sofort in Eiswasser abschrecken und anschließend in Streifen schneiden. Karotten schälen und in ½ cm große Würfel schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen, Karottenwürfel darin ca. 3 Minuten andünsten, dann blanchierten Spinat hinzugeben und den Topf von der heißen Herdplatte nehmen.

Backofen auf 180°C vorheizen und eine Auflaufform fetten. Petersilie waschen, trockenschütteln und klein hacken. Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe, Petersilie, Ricotta und Mascarpone verrühren und anschließend den Eischnee unterheben. Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Hälfte der Mascarpone-Masse mit dem Gemüse vermischen, mit einem Löffel in die fertigen Cannelloni füllen oder auf die vorbereiteten Teigstücke etwa 2 EL Füllung aufsetzen und vorsichtig aufrollen. Darauf achten, dass die Füllung bis zum Rand reicht.

Die gefüllten Cannelloni dicht an dicht in die Auflaufform setzen. Sahne mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Cannelloni gießen. Die restliche Mascarpone-Masse darüber verteilen und mit Parmesan bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen.