Spinat-Cannelloni mit Ricotta

42/23

Liebe Koch*innen,

passend zum Spinat vom eigenen Acker 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 hocherhitztes Bratöl Olive
- ½ Bund Petersilie
- 4 Eier
- 200 g Ricotta
- 250 g Mascarpone
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Pack. 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

© Höhenberger Biokiste

Zubereitung

Werden keine fertigen Cannelloni verwendet, wird der Nudelteig folgendermaßen gefertigt: Eier/Wasser, Dinkelmehl, Grieß u. Salz verkneten u. ½ Stunde zugedeckt ruhen lassen. Anschließend den Nudelteig ca. 2 mm dünn ausrollen, in 10 cm breite Streifen schneiden u. in 15 cm lange Stücke teilen.

Spinat putzen, waschen u. in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren; sofort in Eiswasser abschrecken u. anschließend in Streifen schneiden. Karotten schälen u. in ½ cm große Würfel schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen, Karottenwürfel darin ca. 3 Min. andünsten, blanchierten Spinat hinzugeben u. den Topf von der heißen Herdplatte nehmen. Backofen auf 180°C vorheizen u. eine Auflaufform fetten. Petersilie waschen, trockenschütteln u. klein hacken. Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe, Petersilie, Ricotta u. Mascarpone verrühren u. anschließend den Eischnee unterheben. Mischung mit Salz, Pfeffer u. 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 u. 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 u. über die Cannelloni gießen. Die restliche Mascarponemasse darüber verteilen u. mit Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 40 Min. backen.