



Fisch-Cannelloni

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

6 Krautstiele mit Grün, ca. 300 g

4 EL Olivenöl

300 g Lachsfilet

250 g Ricotta

360 g Saucen-Halbrahm

4 EL geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer

8 frische Lasagneblätter

Krautstielblätter von den Stängeln schneiden. In kochendem Wasser blanchieren. Herausheben und beiseitestellen. Krautstielstängel klein würfeln und in etwas Öl 3-4 Minuten dünsten. Fisch würfeln. Mit Ricotta, 60 g Halbrahm und der Hälfte des Parmesans zu den Krautstielwürfelchen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Lasagneblätter auf der Arbeitsfläche auslegen. Beiseitegestellte Krautstielblätter darauflegen und die Masse in der Mitte der Lasagneblätter verteilen, Blätter aufrollen. Cannelloni in eine Gratinform legen. Die Resten von Halbrahm, Parmesan und Öl mischen, Cannelloni damit übergießen. Im Ofen ca. 20 Minuten gratinieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten
+ 20 Minuten im Ofen gratinieren

**Pro Person ca. 37 g Eiweiss, 52 g Fett,
52 g Kohlenhydrate, 3450 kJ/820 kcal**