



Cannelloni mit Bärlauchfüllung in Zitronenrahm

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

300 g Blattspinat

100 g Bärlauch oder Basilikum

250 g Ricotta

1 Bio-Zitrone

Salz, Cayennepfeffer

3 Rollen Pastateig à 125 g

3 dl Gemüsebouillon

Zitronenchips für die Garnitur*

Zitronenöl zum Beträufeln

Sauce:

2 Schalotten

2 EL Olivenöl

3 dl Vollrahm

1,5 dl Milch

1. Spinat und Bärlauch waschen. Tropfnass in eine Pfanne geben, zugedeckt dämpfen, bis sie zusammengefallen sind. Kalt abschrecken und gut ausdrücken. Beides nicht zu fein hacken.

2. Backofen auf 160 °C vorheizen. Ricotta cremig rühren. Etwas Zitronenschale fein dazureiben. Die Spinat-Bärlauch-Mischung darunterrühren. Salzen, pfeffern. Pastateige entrollen. Daraus je 4 gleich grosse Stücke schneiden. Auf jedes Teigblatt 1-1½ EL Füllung geben, einrollen. Cannelloni mit etwas Abstand in eine Gratinform setzen. Mit Bouillon umgiessen, mit Alufolie zudecken. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten garen.

3. Für die Sauce Schalotten hacken. Im Öl andünsten. Zitrone auspressen. Schalotten mit ca. 2 EL Saft ablöschen. Zuerst den Rahm, dann die Milch dazugiessen. Sauce 5-10 Minuten sämig einkochen lassen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Sauce mit dem Stabmixer aufschäumen. Cannelloni anrichten, mit Sauce begiessen. Mit Zitronenchips garnieren und mit einigen Tropfen Zitronenöl parfümieren.

* Das Rezept für Zitronenchips finden Sie auf S. 20.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten
+ ca. 20 Minuten im Ofen garen
Pro Person ca. 22 g Eiweiss, 48 g Fett,
61 g Kohlenhydrate, 3200 kJ/770 kcal