



Cannelloni-Auflauf mit Frischkäse und Spinat



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min. Backzeit

pro Portion: 3815 kJ, 912 kcal, 66 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 59 g Fett, 213 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zubereitung

Wir zeigen dir, wie du diesen leckeren Cannelloni-Auflauf zubereitest! Dafür wird zunächst eine Spinat-Frischkäse Füllung hergestellt, welche anschließend in die Cannelloni gefüllt wird. Außerdem verraten wir dir einen Trick, womit du die Spinat-Frischkäse Masse ohne Schwierigkeiten in die Cannelloni füllen kannst. Viel Spaß beim Ausprobieren. Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Als erstes kannst du den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen und die Auflaufform mit Butter einfetten. Dann den Rahmspinat in einem Topf bei mittlerer Hitze auftauen und anschließend kurz aufkochen lassen. Jetzt kannst du den Spinat über ein Sieb gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Dann schälst du die Zwiebel und die Knoblauchzehen und würfelst beides fein.

Step 2:

Jetzt die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und Zwiebeln sowie Knoblauch kurz darin andünsten. Nun mit Mehl bestäuben und unter ständigem Rühren anschwitzen. Dann gießt du nach und nach Milch an die Mehlschwitze. Dabei ständig Rühren und weiter aufkochen lassen, bis die Soße dicker wird. Die Béchamelsoße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken

Step 3:

Im nächsten Schritt verrührst du den Kräuterfrischkäse mit dem Spinat und würzt alles mit Muskat, Salz und Pfeffer. Jetzt füllst du die Spinat-Frischkäse-Creme in einen Spritzbeutel mit größerer Öffnung und befüllst die Cannelloni mit der Creme. Die gefüllten Cannelloni legst du nebeneinander in die gefettete Auflaufform.

Step 4:

Im letzten Schritt gießt du die Béchamelsoße über die Cannelloni, reibst den Gouda und streust diesen über die gefüllten Rollen. Nun für ca. 30 Minuten backen. Zum Schluss mit Zitronenabrieb und Basilikum garnieren.

Zutaten

Für den Auflauf

1 Pck.	Cannelloni
1 EL	Butter, zum Einfetten
450g	Rahmspinat
300g	Kräuterfrischkäse
200g	Gauda, am Stück
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Béchamelsoße

30g	Butter
30g	Weißmehl (Type 405)
500ml	Milch
1 Prise	Muskatnuss, gerieben
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Topping

1	Zitrone
1 Handvoll	frische Basilikumblätter

Sonstiges

	Auflaufform (mittelgroß)
	Spritzbeutel