



Leichter kochen,
besser essen!



KW21 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf    

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh hat Kundendienst@hellofresh.at

Spinat-Cannelloni

mit Salbei und knackigem Blattsalat

Ein Essen wie beim Italiener, passend in den Landesfarben. Du wirst feststellen, dass die Spinat-Cannelloni nicht ganz so schwer zu machen sind, wie es erst den Anschein hat. Aber sie schmecken genauso lecker, wie sie aussehen. Guten Appetit.



35 min.



Stufe 3



Parmesan



Zitrone



Blattspinat



Salbei



Cheddar, gerieben



Lasagneblätter



Stückige Tomaten



Blattsalat

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Parmesan 7)	20 g	40 g
Zitrone ⊕	1/2	1
Blattspinat	75 g	150 g
Salbei	5 g	10 g
Cheddar, gerieben 7)	50 g	100 g
Lasagneblätter, frisch 1)	1 Rolle	2 Rollen
Stückige Tomaten	200 g	400 g
Blattsalat	75 g	150 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose

Nährwerte pro Person

Kalorien: 528 kcal
Kohlenhydrate: 48 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 21 g
Ballaststoffe: 2 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter, Salz, Pfeffer, Olivenöl, (Rotwein-)Essig, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Reibe, Pfanne, Auflaufform, Alufolie, Sieb

1



1 Parmesan fein reiben. Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. Blattspinat waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Salbei waschen und klein schneiden.

2 Parmesan mit Cheddar, etwas Zitronenabrieb und je nach Geschmack mit ein wenig Zitronensaft vermischen. Ein Viertel der Füllung beiseite stellen, den Rest mit Spinat mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2-



3 1 EL Butter in einer Pfanne erwärmen. Salbei zugeben und knusprig anbraten. Die Hälfte des Salbeis mit der flüssigen Butter unter die Käse-Spinat-Mischung rühren, Rest beiseite stellen.

4 Backofen auf 190° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

5



5 Lasagneblätter in vier gleich große Stücke schneiden, Käse-Spinat-Mischung auf der linken Seite der Lasagneblätter verteilen, dann wie Cannelloni aufrollen und nebeneinander in eine feuerfeste Auflaufform legen. Mit der restlichen Käse-Mischung bedecken, die stückigen Tomaten darauf verteilen und mit restlichem Salbei bestreuen. Alles mit Alufolie bedecken und ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

6



6 Blattsalat waschen und abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl mit 1 EL Essig, etwas Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einem Dressing verrühren. Kurz vor dem Anrichten vorsichtig mit dem Blattsalat vermischen.

7 Spinat-Cannelloni nach Garzeit auf Tellern verteilen, mit etwas Tomatensoße und Salat genießen