



Leichter kochen,  
besser essen!



HelloFresh.de Kundendienst@hellofresh.de

KW 05  
2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [i](#) [p](#)

## Klassisch italienisch: Gefüllte Gemüse-Cannelloni mit Ricotta und Kürbiskernen

Heute verarbeiten wir die Lasagne zu Cannelloni, das hält die Füllung besser zusammen und schmeckt genauso gut. Das Geheimnis einer guten Lasagne sind übrigens nicht die Béchamel-Soße und das Hackfleisch, sondern frisches Gemüse und Ricotta. Buon appetito!

40 min.

Stufe 2



Zwiebel



Knoblauch



Zucchini



Kirschtomaten



Paprika, rot



Paprika, gelb



Zitrone



Ricotta



Cheddar, gerieben



Lasagne-Platten



Kürbiskerne

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Zwiebel	1	2
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Zucchini	1	2
Kirschtomaten	100 g	200 g
Paprika, rot	1	2
Paprika, gelb	1	2
Zitrone	1	2
Ricotta 7)	100 g	200 g
Cheddar, gerieben 7)	100 g	200 g
Lasagne-Platten, frisch 1) 3)	6	12
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose  
15) Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 804 kcal  
Kohlenhydrate: 86 g  
Fett: 33 g, Eiweiß: 38 g  
Ballaststoffe: 9 g

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

Olivöl, Salz, Pfeffer, Butter (zum Einfetten der Form)

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Backofen, Gemüseribe, Zitronenreibe und -presse, große Pfanne,  
Auflaufform, kleine Pfanne, Küchentuch



**1** Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.



**2** **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und klein schneiden. **Zucchini** waschen, Enden abschneiden und grob reiben. **Kirschtomaten** waschen und vierteln. Rote und gelbe **Paprika** waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. **Zitrone** heiß abwaschen, Schale abreiben, dann entsaften.



**3** In einer großen Pfanne 1 TL **Olivöl** erwärmen, **Zwiebel** und **Knoblauch** ⊕ darin 4–5 Min. weich garen. **Zucchini**, **Kirschtomaten** und **Paprika** zugeben und 4–5 Min. weitergaren. Pfanne vom Herd nehmen, **Zitronenabrieb**, evtl. 1–2 EL **Zitronensaft**, 50 g **Ricotta** und 50 g **Cheddar** unterrühren. Mit ein wenig **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**4** Eine feuerfeste Auflaufform leicht einfetten. Ein wenig **Gemüesoße** auf dem Boden der Form verteilen. Restliche **Soße** mittig der Länge nach auf den **Lasagne-Platten** verteilen. Dann die **Platten** von der Längsseite her zu **Cannelloni** aufrollen und nebeneinander in die Form legen.



**5** Mit restlichem **Ricotta** und **Cheddar** bedecken und mit ein wenig **Olivöl** beträufeln. Auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 20 Min. garen, bis der **Käse** bräunlich und zerlaufen ist.

**6** **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe anrösten, bis sie fein duften.

**7** **Cannelloni** nach der Garzeit aus dem Ofen nehmen und ein paar Min. unter einem Küchentuch ruhen lassen. Dann auf Tellern verteilen, mit gerösteten **Kürbiskernen** bestreuen und genießen!