



Spinat-Cannelloni

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	20 g
Mozzarella	1 St.
Butter	2 EL
Tomaten, gehackt	250 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	1 TL
Quark 40 % Fett i.Tr.	500 g
Eier	1 St.
Muskatnuss, gemahlen	
Cannelloni	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Auflaufform, Sieb, Spritzbeutel

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Mozzarella abtropfen und in Stücke zupfen.
2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen und Knoblauch mit Zwiebel darin ca. 2 Min. glasig anbraten. Spinat zugeben und ca. 2–3 Min. garen, bis er zusammengefallen ist. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen. Topf nicht säubern.
3. Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Topf erneut auf hoher Stufe erhitzen und gehackte Tomaten aufkochen. Basilikum zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Spinat etwas abkühlen lassen, ausdrücken und grob hacken. In einer Schüssel Quark, Ei und Spinat verrühren. Mit Salz und 1 Prise Muskat würzen. Quark-Spinat-Masse in einen Spritzbeutel füllen und damit in die Cannelloni spritzen. Cannelloni nebeneinander in eine Auflaufform legen. Tomatensauce und anschließend Mozzarella über die Cannelloni geben und im Ofen ca. 30 Min. backen.
5. Spinat-Cannelloni vorsichtig aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp:

Bei der Füllung der Cannelloni kannst Du anstelle von Quark auch Ricotta oder Mascarpone verwenden.

Dazu passt ein frischer grüner Salat.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	768 kcal
Kohlenhydrate	106 g
Eiweiß	42 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	19 g