



Vegane Zucchini-Cannelloni mit Tofu-Spinat-Creme und Zucchini Salat



Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	50 g
Knoblauch, granuliert	0.5 TL
Salz	1 TL
Babyspinat	125 g
Zitronen	1 St.
Tofu, natur	400 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	4 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Pfeffer, schwarz	
Tomaten, passiert	700 g
Basilikum, getrocknet	1 TL
Oregano, getrocknet	1 TL
Zucchini	3 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, große Auflaufform, Küchenkrepp, Pürrierstab, Zitruspresse

1. Cashewkerne zusammen mit $\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver und einem $\frac{1}{2}$ TL Salz in einen Mixer geben und fein mixen. In eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
2. Babyspinat waschen und trocken schleudern. Zitrone halbieren und auspressen. Tofu mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und grob schneiden. Knoblauch abziehen, in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Tofu, Babyspinat, der Hälfte des Zitronensafts, 2 EL Olivenöl, Muskatnuss und 2 EL der Cashewkernmischung in das Mixgefäß geben und zu einer cremig-festen Masse mixen. Tofu-Spinat-Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Passierte Tomaten zusammen mit 1 EL Olivenöl, Basilikum sowie Oregano in einer ofenfesten Form vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Zucchini waschen und Enden abschneiden. Zucchini der Länge nach mit einem Gemüseschäler bis zum Kerngehäuse in dünne Streifen schneiden. Für die Zucchini-Cannelloni je 2 dickere Zucchiniestreifen zusammenlegen. Mit 1 TL Tofu-Spinat-Creme bestreichen, einen weiteren Teelöffel auf den Anfang der Zucchiniestreifen geben und von unten nach oben aufrollen. Dies 24 Mal wiederholen. Zucchinirollchen mit der Öffnung

nach unten in die Auflaufform setzen. Zucchini-Cannelloni mit Olivenöl bestreichen und im Ofen bei 180 °C ca. 30 Min. backen.

5. Übrige Zucchinistreifen in einer Schüssel mit restlichem Olivenöl und Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini-Cannelloni aus dem Ofen nehmen und mit übriger Cashewkern-Mischung garnieren und den Zucchinistreifen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Cashewkern-Mischung nicht zu lange mixen, da sonst Cashewkernmus entstehen kann.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	383 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	22 g