

Zucchini-Cannelloni mit Spinat-Füllung in Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Zucchini-Cannelloni:

1 Zucchini	50 g Blattspinat	75 g Mozzarella
125 g Ricotta	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Tomatensauce:

400 g geschälte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 Prise Zucker	2 EL hellen Balsamico
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Rucola-Minze-Salat:

50 g Rucola	$\frac{1}{2}$ Apfel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle
1 Orange, davon Saft	2 Zweige Minze	$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken
2 EL Rotweinessig	3 EL Olivenöl	2 Prisen Meersalz
Pfeffer		

Für die Garnitur:

2 Zweige Basilikum

Für die Zucchini-Cannelloni:

Den Backofen auf 180 Umluft vorheizen.

Knoblauch für das Salat-Dressing quer halbieren und im Ofen anrösten bis Cannelloni in den Ofen kommen.

Zucchini waschen und in lange, dünne Streifen hobeln. In einer Grill-Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. In einer anderen Pfanne mit Öl andünsten bis er zusammenfällt. Anschließend Spinat in Eiswasser abschrecken, ausdrücken und klein schneiden. Mozzarella fein würfeln. Spinat mit der Hälfte vom Mozzarella, Zwiebeln, Knoblauch und Ricotta und zu einer Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse auf Zuchinistreifen verteilen und einrollen.

Für die Tomatensauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne mit Öl andünsten und mit Balsamico ablöschen. Tomaten dazu geben und etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Sauce in eine Auflaufform geben und Zuchiniröllchen hineinlegen. Mit restlichem Mozzarella bestreuen und für 15 Minuten in den Ofen geben.

Für den Rucola-Minze-Salat:

Rucola waschen und trockenschleudern. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Grob hacken. Apfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden. Chiliflocken mit groben Meersalz zusammen mörsern. Orange auspressen. Knoblauch aus dem Ofen nehmen und weiche, angeröstete Zehen aus der Schale drücken.

Aus Rotweinessig, Olivenöl, Orangensaft, Chili-Salz, Knoblauch und Pfeffer ein Dressing zusammenrühren. Alle Zutaten miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Viktoria Neumann am 31. Mai 2023