

GESUND & LECKER

# DAS REZEPT DES MONATS!



www.weblauch4u.de (Timo's food blog)

HAT'S GESCHMECKT?  
Wir freuen uns  
über deine Bewertung!  
[www.bensersiel.de/rezept](http://www.bensersiel.de/rezept)

## CANNELLONI TRADIZIONALI

DAS REZEPT DES MONATS ist ein Service  
vom Fitness-Center | Nordseetherme Benersiel  
[www.bensersiel.de/fitness](http://www.bensersiel.de/fitness)

ESENS  
BENSERSIEL  
Nordseeheilbad



## ZUTATEN für 4 Portionen:

1-2 Pakete	Cannelloni
600g	gemischtes Hackfleisch
100g	gekochter Schinken
3 Dosen	geschälte Tomaten a 400g
75g	Kartenschinken
4 EL	Olivenöl
2	Eier
1 kleines Bund	Petersilie gehackt
1 Bund	Basilikum gehackt
	Salz, Pfeffer, Muskat
100g	Butter
500ml	Milch
4 EL	Mehl
1	große Zwiebel
1	Lorbeerblatt
2	Knoblauchzehen
150 ml	Rotwein
2 bis 3 EL	Paniermehl
125 g	geriebener Parmesan
2 Kugeln	Mozzarella

## ERNÄHRUNGSINFO für 1 Portion

1.245 kcal/ 5.213 kJ

Eiweiß 58,8 g | Fett 67,9 |

Kohlenhydrate 85,8 g

1

Den gekochten Schinken, die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel hacken. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs darin andünsten. Mit dem Rotwein ablöschen, die Tomaten mitsamt Saft pürieren und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen das Lorbeerblatt dazugeben und leicht köcheln lassen. Zum Schluss das Lorbeerblatt herausnehmen.

2

Die restlichen Zwiebeln und den Knoblauchs in einem Topf mit ebenfalls 2 EL Olivenöl andünsten.

3

Hackfleisch, Kartenschinken und gekochten Schinken dazugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2-3 EL der Tomatensauce mit dazu geben. Das ganze nun etwas abkühlen lassen. Die Eier, 100g geriebenen Parmesan, 2 EL Paniermehl und gehackte Petersilie und den Basilikum zu dem etwas abgekühlten Hack hinzugeben. Salzen, Pfeffern. und alles mit den Händen gut durchmischen. Nun die Cannelloni mit dem Hack füllen.

4

Eine Auflaufform mit Butter oder Olivenöl einfetten und den Boden mit einem Teil der Tomatensauce bedecken. Der Boden sollte ganz bedeckt sein.

5

Die Cannelloni nun auf die Tomatensauce hintereinander legen. Für die Béchamel die Butter schmelzen und das Mehl darin kurz an schwitzen lassen. Die Milch unter Rühren langsam dazugießen, aufkochen lassen und salzen und pfeffern und mit Muskat würzen. Den restlichen Parmesan Einrühren.

6

5 EL Béchamel unter die restliche Tomatensauce unterrühren und über den Cannelloni gleichmäßig verteilen. Dann die Béchamel auf der Tomatensauce verteilen. Die 2 Kugeln Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und darüber verteilen.

7

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Cannelloni im Backofen auf mittlerer Schiene so lange backen, bis der Käse zerläuft und leicht braun wird. Ca. 35-45 Minuten.

Die Cannelloni etwa 10 Minuten stehen bevor sie serviert wird, so wird das ganze noch etwas fester und verläuft nicht auf dem Teller.

Quelle: Timo Link / [www.weblaunch4u.de](http://www.weblaunch4u.de) (Timo's food blog)