



KÜRBIS-CANNELLONI MIT RICOTTA

ZUTATEN

- ▶ 8 Stück Cannelloni
- ▶ 500 g Hokkaido-Kürbis
- ▶ 50 g Zwiebeln
- ▶ 30 g Kürbiskerne
- ▶ 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 0,5 Bund Schnittlauch
- ▶ 2 EL Semmelbrösel
- ▶ 250 g Ricotta
- ▶ 250 g THOMY Les Sauces Käse Sahne Sauce
- ▶ 50 g Käse, gerieben
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen. Cannelloni in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. kochen und anschließend gut abtropfen lassen.
2. Hokkaido-Kürbis waschen, trocken reiben, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis mit einer Gemüsereibe grob raspeln. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einer Pfanne ohne Fett Kürbiskerne rösten und anschließend grob hacken. In der Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Kürbisraspeln und Zwiebelwürfel darin anschwitzen, herausnehmen und abkühlen lassen.
4. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Kürbis, Schnittlauch, Kürbiskerne, Semmelbrösel und Ricotta zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbis-Ricotta-Masse mit einem Spritzbeutel in die Cannelloni füllen und nebeneinander in eine Auflaufform legen.
5. THOMY Les Sauces Käse Sahne-Sauce darüber gießen. Käse darüber streuen. Im Backofen ca. 20 Min. backen. Dazu schmeckt ein gemischter Salat.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 57 g
Energie 800 kcal
Fett 48 g

🕒 49 Minuten

⊕ 2 Portionen



Protein 35 g

