



Kürbis-Ricotta-Cannelloni

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für sechs Portionen):

Kürbis-Ricotta-Cannelloni

18 Cannelloni (ohne Vorkochen)
400 g Hokkaido
1 EL frischer Thymian (gehackt)
1 EL frischer Salbei (gehackt)
300 g Ricotta
30 g geröstete Pinienkerne
50 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Tomatensauce

2 EL raffiniertes Olivenöl
1 Speisezwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Zweige frischer Thymian
3 Zweige frisches Basilikum
1 TL Zucker
800 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
Salz, Pfeffer

Käsesauce

25 g Mehl
25 g Butter
350 ml kalte Milch
½ Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
100 g Parmesan, gerieben
50 g Mozzarella, gerieben
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Sowie

3 EL Kürbiskerne (optional als Garnitur)



Zubereitung (circa 80 bis 90 Minuten):

Für die Cannelloni-Füllung den Hokkaido waschen, entkernen, in grobe Würfel schneiden, salzen und bei 180 Grad für 20 Minuten in der Heißluftfritteuse backen, bis er weich ist. (Alternativ im Backofen bei 180 Grad für circa 20 bis 25 Minuten.) Abkühlen lassen.

Den weichen Kürbis mit fein gehacktem Thymian und Salbei, Ricotta, gerösteten Pinienkernen sowie Parmesan vermischen und mit dem Kartoffelstampfer zu einem gleichmäßigen Püree zerdrücken. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Cannelloni damit befüllen und beiseitelegen.

Für die Tomatensauce raffiniertes Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel fein würfeln und mit zwei geriebenen Knoblauchzehen im Öl anschwitzen. Basilikum- und Thymianzweige, einen Teelöffel Zucker und die Tomaten aus der Dose hinzufügen. Einmal kurz aufkochen, dann 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Käsesauce zunächst das Mehl in zerlassener Butter unter ständigem Rühren etwa zwei Minuten anschwitzen und dann mit Milch auffüllen. Ein Lorbeerblatt mit zwei Nelken an einer halbierten Zwiebel befestigen und mit dazu geben („Spickzwiebel“). Bei niedriger Temperatur warmhalten, nach 15 Minuten die Spickzwiebel wieder entfernen, Parmesan sowie Mozzarella hinzufügen und alles zu einer cremigen Käsesauce verrühren. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss kräftig abschmecken.

Den Boden einer Auflaufform mit etwas Tomaten-Sauce bestreichen. Die gefüllten Cannelloni dicht nebeneinanderlegen. Die restliche Tomaten-Sauce über die Nudelröhrchen gießen und die Käsesauce gleichmäßig darüber verteilen. Die Cannelloni in der Heißluftfritteuse 20 Minuten bei 160 Grad backen. (Alternativ im Backofen für 30 bis 40 Minuten bei 200 Grad.)

Die Kürbis-Ricotta-Cannelloni direkt aus der Auflaufform servieren und optional mit Kürbiskernen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

592 kcal – 38 g Fett – 30 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Käse kann tierisches Lab enthalten.