

Mangold Cannelloni

Zutaten:

2 Zwiebeln	250 g Ricotta
1 Knoblauchzehe	70 g Parmesan
500 g Mangold	3 EL Butter
1 EL Olivenöl	3 EL Mehl
Salz und Pfeffer	500 ml Milch
Muskatnuss	100 ml Sahne
1 unbehandelte Zitrone	16 Cannelloni

Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Mangold waschen und in kleine Stück schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Den Knoblauch durch eine Presse in die heiße Pfanne geben. Mangold ebenfalls mit anbraten und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Die Pfanne zur Seite stellen.

In eine Schüssel den Ricotta ebenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die abgeriebene Schale einer Zitrone dazugeben. Dann den Mangold unterrühren.

Um die Sauce zuzubereiten nun einen Topf mit der Butter erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen ist und anfängt zu braten, den Topf von der Herdplatte ziehen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren bis eine dicke Masse entsteht (eventuell etwas mehr Mehl nötig). Jetzt langsam nach und nach alles mit der Milch zu einer glatten Masse verrühren, bis letztendlich die Butter-Mehl-Schwitze klumpenfrei aufgelöst ist. Den Topf wieder auf die Herdplatte stellen und alles unter ständigem Rühren aufkochen, damit nichts anhängt. Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Den Parmesan reiben und die Hälfte in die Sauce rühren.

Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen (Stufe 4 Gashitze).

Die Mangold-Ricotta-Mischung in einen Spritzbeutel füllen und dann die Füllung in jede Cannelloni-Nudel spritzen. Die gefüllten Cannelloni in eine Auflaufform legen und die Sauce gleichmäßig darüber gießen. Die Form leicht rütteln, sodass sich die Sauce in alle Zwischenräume setzen kann. Mit dem restlichen Käse bestreuen und für ca. 35-40 Minuten in den Ofen geben. Falls der Käse kurz vor Ende der Garzeit zu dunkel werden sollte, kann man die Form mit Alufolie abdecken. Pro Person nun vier Cannelloni auf einem Teller anrichten.

Tipp:

Für Veganer: Sie können an Stelle des Ricottas eine vegane Alternative verwenden oder auf Seidentofu zurückgreifen. Butter kann durch vegane Margarine, Milch beispielsweise durch Sojamilch und Sahne durch Sojasahne o.ä. ersetzt werden. Der Parmesan wird einfach weggelassen – dafür die Sauce kräftiger würzen. Überbacken kann man die Cannelloni mit veganem Käse-Ersatz oder Hefeschmelz-Zubereitungen. Man kann die Cannelloni aber auch sehr gut ohne Käse-Kruste genießen, das bleibt einem selbst überlassen.