



Vegetarische Cannelloni mit kalifornischen Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	616 kcal / 2580 kJ	Fett:	44 g
Eiweiß:	25 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	18 g
Kohlenhydrate:	31 g	ungesättigte Fettsäuren:	26 g

Zubereitungszeit:

ca. 40 Minuten (+ 35-45 Minuten Backzeit)

Zubereitung:

1. Backofen auf 190 Grad (Gas: Stufe 2-3, Umluft: 170 Grad) vorheizen. Pilze säubern, in Scheiben schneiden und dann in einer großen Pfanne mit Chiliflocken und Olivenöl für 2 bis 3 Minuten anbraten. Spinatblätter waschen, abtropfen lassen und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Wenn die Spinatblätter zusammenfallen, die Mischung in einer große Schüssel mit Paprika, Walnüssen, Zitronensaft, Parmesan und Ricotta mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Cannelloni nach Packungsanweisung für die Füllung vorbereiten. Dann die Cannelloni befüllen und in eine Auflaufform (23 x 28 cm) legen.
3. In einer Pfanne Butter schmelzen und dann mit dem Mehl verrühren. Etwa 1 Minute rühren, dann die Milch nach und nach zugeben unditerrühren. Die Mischung so lange köcheln lassen bis sie andickt, dann mit Nelke abschmecken. Sauce über die Cannelloni gießen, mit Aluminiumfolie abdecken und für 35 bis 45 Minuten backen. Anschließend mit den gehackten Walnüssen bestreut servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Cannelloni

- 120 g Pilze, gemischt
- 1 TL Chiliflocken
- 1 EL Olivenöl
- 300 g junger Spinat
- 40 g geröstete Paprikahälften (eingelegt), abgetropft und gewürfelt
- 90 g kalifornische Walnusskerne, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- 75 g Parmesankäse, gerieben
- 150 g Ricotta
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 9 Cannelloni
- 2 EL kalifornische Walnüsse, fein gehackt

Für die Bechamelsauce

- 4 EL Butter
- 3 EL Mehl
- 500 ml warme Milch
- 1 Prise Gewürznelke, gemahlen