



Spinat-Ricotta-Cannelloni & Rauke-Walnuss-Salat



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | |
|----------------|------------------|--------------|
| Energie: | 706 kcal/2959 kJ | |
| Eiweiß: | 21,6 g | Fett: 55,8 g |
| Kohlenhydrate: | 30 g | |

Zubereitungszeit:
ca. 70 Minuten

Zubereitung:

1. Spinat auftauen. Cannelloni in reichlich Salzwasser 5 Minuten vorgaren. Abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel pellen, fein würfeln. Walnüsse fein hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Ricotta und Ei verrühren. Spinat in Küchenpapier gut ausdrücken und hacken. Zusammen mit Zwiebeln und Walnüssen unter den Ricotta mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Spritzbeutel mit großer Lochtülle in die Cannelloni füllen.
2. Cannelloni in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Sahne begießen. Gouda darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas: Stufe 3-4, Umluft: 180 Grad) 25-30 Minuten backen.
3. Für den Salat Walnüsse grob hacken und kurz fettlos in einer Pfanne rösten. Rauke putzen, evtl. kleiner schneiden. Zwiebel pellen, in feine Ringe schneiden. Essig mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Rauke, Walnüsse und Zwiebel damit mischen. Den Salat zu den Cannelloni reichen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 kleiner Block tiefgefrorener Blattspinat (112,5 g)
- 12 Cannelloni
- 1 Zwiebel
- 30 g kalifornische Walnüsse
- 300 g Ricotta
- 1 Ei (M)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 150 ml Schlagsahne
- 50 g geriebener mittelalter Gouda

Für den Rauke-Salat

- 30 g kalifornische Walnüsse
- 1 Bund Rauke
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl