

Hauptmahlzeit / Abendessen / Kinder /

## Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung

Ich bin ein großer Freund von [Salaten](#), [Quinoa-Gemüse-Bowls](#) und allem Gesunden. Aber ab und zu (und ab und zu ist mindestens 2 Mal die Woche) brauche ich etwas "vernünftiges" zu essen. Pizza, Pasta, Käse und am besten alles zusammen. Ich habe das Gefühl, dass ich nur so funktionieren kann und mein Körper die Power hat, die er benötigt um 2 Jobs, Kind und Hund standzuhalten. Für mich funktionieren keine Extreme. Ich kann weder extrem gesund, noch extrem ungesund und habe für mich mein perfektes Mittelmaß gefunden, mit dem ich mich richtig gut fühle. Und nachdem nun die letzten Rezepte von mir eher meinen gesunden Part widergespiegelt haben, ist es nun mal wieder an der Zeit für etwas "handfestes". Diese Cannelloni, gefüllt mit Ricotta, Spinat und Mozzarella waren bitter nötig auf meinem Speiseplan und haben nicht nur mich, sondern auch noch eine kleine Meute glücklich gemacht. Ich dachte immer Cannelloni seien furchtbar kompliziert in der Zubereitung und man bräuchte eine halbe Ewigkeit um sie zu füllen. Überraschenderweise sind sie ziemlich schnell gemacht und in ein paar Handgriffen hat man ein leckeres Gericht auf dem Tisch, das die ganze Familie in einem satt macht. Und glücklich!

### Zutaten für 4 Portionen

---

- 10 - Cannelloni
- 2 Handvoll - Blattspinat
- 1 - Knoblauchzehe
- 250 gr - Ricotta
- 1 - Ei
- 1 Handvoll - Mozzarella, gerieben
- 400 gr - stückige Tomaten
- 30 gr - Parmesan, gerieben
- - Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

---

1. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Spinat fein hacken, den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
3. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch hineingeben und kurz anbraten. Nun den Spinat dazugeben und für 2-3 Minuten andünsten.
4. Den Ricotta, das Ei, die Hälfte vom Mozzarellakäse und den Spinat dazugeben. Alles salzen und pfeffern und gut miteinander vermengen.
5. Die Masse in eine Spritztülle geben und die Cannelloni damit füllen.
6. Die Gefüllten Cannelloni in eine Auflaufform legen und mit den Tomaten übergießen.
7. Den restlichen Mozzarellakäse, sowie den Parmesankäse gleichmäßig über den Cannelloni

verteilen. Die Cannelloni für etwa 40 Minuten im Backofen garen.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia