

Cannelloni mit Brokkoli

Für 4 Personen

Zutaten:

200g Brokkoli
1 Zwiebel
0,1l Gemüsebrühe
100g Frischkäse
1 Ei
Salz, Pfeffer, Oregano
ca. 8-10 Cannelloni
1 Dosen Pizzatomen
Rosmarin, Zucker
50g Gouda
50g Mozzarella

Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, putzen und grob hacken. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Beides mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und mit geschlossenem Deckel 2 Minuten dünsten. In ein Sieb schütten und erkalten lassen.
2. Frischkäse mit dem Ei in einer Schüssel vermengen. Erkaltete Brokkolistücke zufügen, unter die Käse-Ei-Masse mischen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
3. Eine flache ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Die Cannelloni mit der Brokkoli-Käse-Masse füllen und in die Form schichten. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
4. Die Pizzatomen mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Zucker abschmecken und über die Cannelloni gießen. Mozzarella und Gouda grob reiben und darüber streuen. Die Cannelloni im heißen Ofen auf der unteren Schiene etwa 40 Minuten garen.

			kcal	EW g	F g	KH g	Bst g
Cannelloni mit Brokkoli							
200	g	Broccoli frisch	52	6,6	0	5	6,0
1	Stück (50g)	Zwiebeln frisch	14	0,6	0	2	0,9
100	g	Frischkäsezubereitung Halbfettstuf...	105	10,7	5	4	0,0
1	Stück (60g)	Hühnerei Vollei frisch	92	7,7	7	0	0,0
160	g	Teigwaren eifrei	557	20,0	2	113	8,2
1	Stück (400g)	Tomaten Konserve	44	2,5	1	6	2,5
50	g	GOUDAKAESE 45 % FETT I. TR.	182	12,8	15		
50	g	Mozzarella	128	9,5	10	0	0,0
Gesamtsumme:			1174	70,4	39	131	17,5
Gesamtsumme/4,00:			294	17,6	10	33	4,4