

Kürbis - Cannelloni mit Ricotta

Zutaten für: 2 Portionen

8	Stücke	Cannelloni
500	Gramm	Hokkaido-Kürbis
1		Zwiebel
30	Gramm	Kürbiskerne
2	Essl.	Olivenoel
1/2	Bund	Schnittlauch
2	Essl.	Semmelbrösel
250	Gramm	Ricotta, Salz und Pfeffer
1	Pack.	Sauces Käse Sahne-Sauce
50	Gramm	Geriebener Käse

Anleitung:

Zubereitungszeit: 60 Min.

1. Backofen auf 200°C Ober-Unter-Hitze (180°C Umluft) vorheizen.
2. Cannelloni in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. kochen und anschließend gut abtropfen lassen.
3. Hokkaido-Kürbis waschen, trocken reiben, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis mit einer Gemüsereibe grob raspeln.
4. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. In einer Pfanne ohne Fett Kürbiskerne rösten und anschließend grob hacken.
6. In der Pfanne Olivenoel heiß werden lassen. Kürbisraspeln und Zwiebelwürfel darin anschwitzen, herausnehmen und abkühlen lassen.
7. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Kürbis, Schnittlauch, Kürbiskerne, Semmelbrösel und Ricotta zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbis-Ricotta-Masse mit einem Spritzbeutel in die Cannelloni füllen und nebeneinander in eine Auflaufform legen.
8. Sauces Käse Sahne-Sauce darüber gießen. Käse darüber streuen. Im Backofen ca. 20 Min. backen.

Servieren dazu einen gemischten Salat.

Ernährungsinfo Je Portion: B: 3478 kJ (834 kcal) N: E 38g, KH 54g, F 51g