

Cannelloni mit Brokkoli

Portion: 300 kcal, Fett: 10g, Eiweiß: 18g, Kohlenhydrate: 35g

Zutaten für 4 Portionen:

200g Brokkoli

1 Zwiebel

0,1l Gemüsebrühe

100g Frischkäse

1 Ei

Salz, Pfeffer, Oregano

10-14 Cannelloni

1 Dosen Pizzatomaten

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 Pizzatomaten 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.