



Cremige Spinat-Quark-Cannelloni

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 40 minutes
Total time: 65 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für die Cannelloni

- 90-110 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Pinienkerne
- 500 g frischer Spinat (oder etwa 300 -350 g TK-Spinat)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer
- 300 g Quark-Alternative von Sojade
- 2 EL Cashew- oder Mandelmus
- 12-14 vegane (Hartweizen-) Cannelloni-Röllchen (je nachdem, wie groß eure Form ist)
- Optional zum Garnieren: Einige Blätter Basilikum

Tipp: Wenn Ihr TK-Blattspinat statt frischen Spinat verwendet, benötigt Ihr etwas weniger von der Menge her, da frischer Spinat beim Kochen sehr viel Wasser und damit auch Gewicht verliert. TK-Spinat ist ja bereits gekocht bzw. wurde blanchiert. Mit TK-Spinat einfach das Anbraten des Spinats sowie das Hacken in der Zubereitung überspringen und aufgetaut mit den anderen Zutaten für die Füllung verrühren.

Für die Soße

- 40 g Margarine (z.B. Bio-Altan)
- 35 g Mehl (z.B. Dinkelmehl type 630)
- 500 ml ungesüßter Pflanzendrink (ich habe Alpro-Soja ungesüßt verwendet)
- 1 EL Sojasoße
- 20 g Hefeflocken
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz & Pfeffer
- Optional: etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss

Zubereitung (40 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett/Öl in einer Pfanne rundum goldbraun anrösten. Die gerösteten Pinienkerne (bis auf ein paar Kerne zum Garnieren) in einem Mörser oder Mixer zerstoßen/fein schreddern.
2. 500 g Spinat waschen, welke Blätter entfernen und harte Stängelteile abschneiden.
3. 1 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel einige Minuten im heißen Öl anschwitzen. Dann denn tropfnassen Spinat (nach und nach) hinzu geben und einige Minuten braten, bis der Spinat "zusammengefallen" ist.
4. Keine Sorge, 500 g Spinat sind eine ganze Tüte voll und man denkt erstmal das sei viiiel zu viel. Aber ihr werdet sehen, er fällt komplett zusammen und es bleibt eine kleine Menge zurück. Seht Mal, dies ist alles, was von der riesigen Tüte Spinat übrig blieb...
5. Spinat vom Herd nehmen und Flüssigkeit abgießen. Dann den Spinat nehmen, mit den Händen leicht/vorsichtig ausdrücken, auf ein Schneidebrett geben und hacken. In einer Schüssel den gehackten Spinat mit Salz, Pfeffer und 1 EL Sojasoße würzen und mit der Sojade-Quarkalternative sowie den geschredderten, gerösteten Pinienkernen und 2 EL Nussmus vermengen.
6. Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
7. Jetzt die Bechamelsonne zubereiten. Dafür 40 g Margarine in einem Topf schmelzen lassen und mit einem Schneebesen 35 g Mehl einrühren. Bevor das Mehl Farbe annimmt, nach und nach unter ständigem Rühren die Pflanzenmilch (gesamt 500ml) zugeben. 1 EL Sojasoße hineingießen und 20 g Hefeflocken einrühren. Immer weiter rühren und dabei leicht köcheln, bis eine cremige, zarte Bechamel entsteht. Bechamelsonne mit 1 EL Kräutern

der Provence sowie Salz, Pfeffer und optional mit einer großen Prise Muskatnuss würzen. Soße vom Herd nehmen.

8. Tipp: Ihr müsst schauen, welche Auflaufform am Besten passt. Ich probiere das zuvor "im Trockenlauf" aus (siehe nachstehendes Foto). Da keine meiner rechteckigen Auflaufformen breit genug war, um zwei Lagen Cannelloni-Röllchen nebeneinander zu schichten, habe ich eine runde Auflaufform gewählt. Darin konnte ich am meisten Nudelröllchen unterbringen (15 Stück). Zur Not kann man auch zwei Lagen machen, muss aber jede Lage vor dem Backen reichlich mit Soße bedecken. Die Röllchen nebeneinander zu schichten funktioniert besser.
9. Die Cannelloni-Röllchen mit der Spinat-Quark-Masse füllen (ich habe dafür einen kleinen Löffel benutzt, die Röllchen senkrecht gestellt und die Füllung von oben hineingeschoben). Den Boden der Auflaufform mit Bechamelsoße bedecken und die gefüllten Cannelloni-Röllchen einschichten. (restliche Füllung bei Bedarf zusätzlich um die Cannelloni herum verteilen).
10. Nun die restliche Bechamelsoße über die Nudelröllchen geben, so dass sie gut bedeckt sind.
11. Cannelloni-Röllchen bei 190 Grad Umluft 20-25 Minuten im Ofen backen.
12. Cannelloni mit Pfeffer übermahlen sowie mit Pinienkernen bestreut und Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit. Diese Cannelloni werden so super cremig.zart - ich konnte gar nicht genug davon bekommen.