

schnell + einfach

Betty Bossi

Kohl-Schinken-Cannelloni

Lässt sich am Abend vorher vorbereiten



FEDERKOHL



Federkohl feiert eine Renaissance. Das alte Gemüse ist in Rot und Grün auf Wochenmärkten oder in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich. Es besticht durch seinen einmalig herben Geschmack.

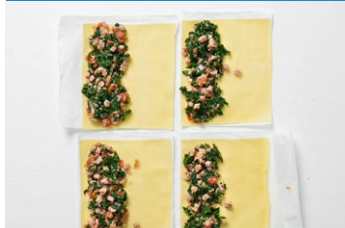


1. Schritt



Federkohl, Zwiebel und Knoblauch hacken, mit den Schinkenwürfeli im warmen Öl ca. 2 Min. andämpfen, auskühlen.

2. Schritt



Saft der Tomaten in eine gefettete ofenfeste Form von ca. 2 Litern giessen. Tomaten mit der Kohlmasse und der Hälfte des Käses mischen, würzen. Pastateige in je vier gleich grosse Stücke schneiden. Füllung auf die Pastastücke verteilen.

3. Schritt



Von der Seite her aufrollen, die Cannelloni auf den Tomatensaft legen. Restlichen Käse mit Crème fraîche mischen, darauf verteilen.

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Backen: 20 Min.

- | | |
|--------|------------------------------|
| 150 g | Federkohl |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 150 g | Schinkenwürfeli |
| 1 EL | Oliveöl |
| 1 Dose | gehackte Tomaten (ca. 400 g) |
| 130 g | geriebener Sbrinz |
| ¼ TL | Salz |
| wenig | Pfeffer |
| 2 | Rollen Pastateig |
| 200 g | Crème fraîche |

Portion: 606kcal, E 28g, Kh 43g, F 35g

Miele