



Fisch-Cannelloni

🕒 45 Min. + 30 Min. backen 🌿 glutenfrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

1 Portion Pasteteig
(siehe S. 2)

Ofen auf 180 Grad vorheizen.
Pasteteige in 8 Rechtecke von je ca. 8 × 12 cm
auswallen, mit Klarsichtfolie abdecken.

200 g Ricotta
50 g geriebener Parmesan
1 frisches Eigelb
1 Bio-Zitrone
80 g Jungspinat
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Ricotta, Käse und Eigelb in eine Schüssel geben.
Von der Zitrone Schale dazureiben, 1 EL Saft
auspressen, beiseite stellen. Spinat fein schneiden,
begeben, mischen, würzen.

400 g Pangasiusfilets (MSC)
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Fischfilets in Streifen schneiden, würzen. Pasta-
teigrechtecke mit Ricottamasse bestreichen.
Fischstücke darauflegen, einrollen, in die vorbe-
reitete Form legen.

2 dl Halbrahm
1 dl glutenfreie Bouillon
60 g geriebener Parmesan
½ TL Salz
wenig Pfeffer
50 g Pinienkerne
40 g geriebener Parmesan

Rahm, Bouillon und Käse mischen, würzen,
über die Cannelloni giessen. Pinienkerne und Käse
darüberstreuen.

50 g Jungspinat
1 EL Olivenöl

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Heraus-
nehmen, Spinat, Öl und beiseite gestellten Zit-
ronensaft mischen, auf den Cannelloni verteilen.

Portion (¼): 1023 kcal, F 61 g, Kh 67 g, E 50 g



Pastateig

 10 Min.  vegi  glutenfrei  laktosefrei

280 g glutenfreies Mehl (Schär)
1 TL Zuckerrübenfasern
4 frische Eier
4 EL Olivenöl

Mehl und Zuckerrübenfasern in einer Schüssel mischen. Eier mit dem Öl verklopfen, begeben, zu einem glatten weichen Teig kneten.

Teig sofort auf wenig Mehl sehr dünn auswallen, beliebig weiterverarbeiten, zum Beispiel zu Nudeln oder Lasagne-Blättern.

Hinweis: Zuckerrübenfasern sind in Reformhäusern oder online erhältlich.

Portion (1/4): 433 kcal, F 18 g, Kh 61 g, E 7 g