Cannelloni vegan gefüllt

Wer seine Gäste von der veganen Küche überzeugen will, liegt mit diesem Rezept absolut richtig: Cannelloni, vegan gefüllt mit Nuss-Ricotta, Spinat und Tomaten - einfach wunderbar!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 50 min

Ruhezeit: 10,0 h

Gesamtzeit: 11,3 h



Zutaten

100 g	Mandelstifte
200 g	Cashewnüsse
1 EL	Hefeflocken
2 EL	Limettensaft
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Paprikapulver (edelsüß)
Nach Belieben	Kräuter

Außerdem

2 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauch
1 EL	Olivenöl
480 g	Blattspinat (TK)
500 g	Tomaten gewürfelt (aus der Dose)
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Muskat

1 Prise	Oregano
90 g	Margarine
2 EL	Mehl
400 ml	Sojamilch
1 Packung	Cannelloni
280 g	Ricotta

Zubereitung

1. Für die **vegan gefüllten Cannelloni** den Nuss-Ricotta am Vortag zubereiten: Mandeln und Cashewkerne in eine Schüssel füllen, Wasser auffüllen, Schüssel abdecken, über Nacht einweichen lassen. Am Folgetag die Nüsse in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser durchspülen.

2. Die Nüsse in eine Schüssel geben, Wasser, Hefeflocken, Limettensaft und etwa einen halben Teelöffel Salz zufügen. Die Masse mit dem Stabmixer sehr fein pürieren (oder im Standmixer pürieren). Zum Schluss mit Paprikapulver, Pfeffer, Salz und anderen Gewürzen oder Kräutern nach Geschmack abschmecken. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten, bis sie duften, dann unter den Nuss-Ricotta rühren.

3. Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und fein schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, beides darin anrösten. Anschließend den gefrorenen Spinat mit etwas Wasser in einen Topf geben, die Hälfte der Knoblauch-Zwiebel-Mischung zufügen. Die übrige Mischung in einen separaten Topf geben und die Dosentomaten zufügen.

4. Inhalt beider Töpfe zum Kochen bringen, Hitze gleich wieder reduzieren. Spinat weichgaren und dabei die Flüssigkeit fast vollständig reduzieren lassen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat nach Geschmack würzen. Tomatensauce ebenfalls einköcheln, mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Unterdessen die Béchamelsauce zubereiten: Margarine (Alsan) in einem Topf zerlassen, das Mehl einrühren, dann die Sojamilch zufügen. Dabei unentwegt rühren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Bei niedrigster Temperatur einige Minuten einköcheln lassen. Backrohr auf 225 Grad mit Ober-/Unterhitze vorheizen.

6. Eine große Auflaufform mit Margarine einfetten. Die Hälfte der Tomatensauce auf dem Boden der Form gleichmäßig verteilen. Ricotta unter den vorbereiteten Spinat zusammen mit den Nüssen mischen, die Cannelloni damit füllen und nebeneinander in die Form schichten. Darüber die restliche Tomatensauce verteilen. Mit der Béchamelsauce abschließen, diese vorsichtig mit einem Löffel gleichmäßig verstreichen.

7. Die Form mit einer Alufolie bedecken und auf die mittlere Ofenschiene schieben. Eine Viertelstunde backen, dann die Alufolie entfernen und eine weitere Viertelstunde backen und servieren.

Tipp

Die vegan gefüllten Cannelloni mit einem italienischen Salat servieren.