

Fisch-Cannelloni

Die italienische Spezialität einmal anders. Probieren Sie aufregende Fisch-Canelloni und begeistern Sie nicht nur ihre Familienmitglieder.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,5 h



Zutaten

1.5 l	Wasser
	Salz und Pfeffer
	Suppengemüse
0.2 l	Weißwein
250 g	Lachsfilet (ohne Haut)
250 g	Rotbarschfilets
150 g	Flusskrebse
3 Stk.	Frühlingszwiebeln
150 ml	Milch
50 ml	Schlagobers
15 g	Speisestärke
3 Stk.	Knoblauch
1 Prise	Gemüsebrühepulver
	Salz und Pfeffer
20 ml	Olivenöl
500 ml	Passierte Tomaten
200 ml	Schlagobers
200 ml	Wasser
20 g	Saucenbinder
	Italienische Kräuter (frisch)
400 g	Cannelloni

Zubereitung

1. Für Fisch-Cannelloni als Erstes den Fisch vorbereiten. Die Flusskrebse müssen als Allererstes gekocht werden. Dazu Suppengemüse waschen, klein schneiden und in einen Topf mit Wasser geben. Das Ganze dann salzen und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, Salz und Pfeffer zugeben, sowie den Weißwein. Danach werden die Flusskrebse hineingegeben und circa 5 – 6 Minuten garen lassen. Von dem heißen Wasser sofort ins Eiswasser geben, damit sie abgeschreckt werden. Dies ist besonders wichtig, damit das Flusskrebsfleisch nicht austrocknet. Die Flusskrebse dann aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.
2. Jetzt muss der Kopf abgedreht werden. Dazu den vorderen Teil in die eine Hand und den Panzer mit dem Fleisch in die andere Hand nehmen und mit einer kurzen leichten Drehbewegung voneinander trennen. Den Panzer danach in beide Hände nehmen und rechts und links nach außen knacken. Die Finger dann fest zusammendrücken, sodass der Panzer aufbricht. Das Fleisch nun herausnehmen, aber vorsichtig. Am Ende können sich unter Umständen spitze Stacheln befinden, die zu Verletzungen führen können. Ist der komplette Panzer aufgebrochen das Fleisch entnehmen und in kleine Würfel schneiden.
3. Den Lachs von der Haut befreien und ebenso wie den Rotbarsch in kleine Würfel schneiden.
4. Danach den Knoblauch abziehen und in dünne Ringe schneiden. Frühlingszwiebel unter fließendem Wasser abwaschen und auch in feine Ringe schneiden.
5. Nun eine Pfanne auf den Herd stellen und Olivenöl darin heiß werden lassen. Knoblauch und Frühlingszwiebel hinzugeben sowie die beiden Fischarten und das Fleisch der Flusskrebse.
6. Nach circa 4 Minuten Milch, Schlagobers und Stärke miteinander verrühren und in die Pfanne geben. Nun das Ganze mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer würzen und kurz aufkochen lassen. Nach fleißigem Umrühren die Pfanne vom Herd nehmen und erkalten lassen.
7. Jetzt den Backofen auf 180 ° C vorheizen.
8. Währenddessen in einem weiteren Topf Wasser mit Schlagobers mischen und mit den Tomaten aufkochen. Abermals mit Salz und Pfeffer würzen, getrocknete italienische Kräuter hinzugeben und abschmecken. Eventuell nachwürzen und mit Saucenbinder andicken. Von dieser Sauce eine Schöpfkelle voll in die Auflaufform geben.
9. Als Nächstes die Nudeln mit der Fischmischung befüllen. Das am besten über der Pfanne machen, damit das, was keinen Platz in der Röhre findet, wieder zu der Mischung zurückfällt. Am besten mit einem kleinen Teelöffel die Füllung in die Cannelloni geben. Diese mit dem einen Ende in die Pfanne stellen und von einer Seite mit der Füllung vollstopfen. Die gefüllten Nudelröhrchen dann in die Auflaufform legen und die Tomatensauce darüber geben. Ganz zum Schluss kommt noch der Käse drüber und dann ab in den Backofen. Nach 30 Minuten sofort heiß servieren.

Tipp

Sehr lecker schmeckt zu den Fisch-Cannelloni ein frischer Blattsalat. Ein Joghurt-Limetten-Dressing passt perfekt zu dem Fischgericht und rundet das Ganze perfekt ab. Die Flusskrebse können auch mit Krabben ausgetauscht werden.