

## **Cannelloni - Spinat (1) und / oder 'Hackfleisch' (2) - mit Salat der Saison**

### **Auflauf (Backofen)**

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

#### **Zutaten:**

250 g Cannelloni (vorgekocht); (1): 400 g TK-Spinat, 50 g Walnüsse, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Hefeflocken, 2-3 EL Sojasahne, Salz, Pfeffer;

(2): 125 g Sojagranulat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten, 2-3 EL Sojasahne, Rosmarin, Thymian, Paprika, Cayennepfeffer, Salz, Öl z. Anbraten; Salatzutaten.

Hefeschmelz: 2 EL Mehl, 3 EL Hefeflocken, 2 EL Margarine, 2 TL Senf, Salz, Pfeffer, 200 ml Gemüsebrühe od. Wasser; Béchamelsoße: 80 g Margarine, 50 g Mehl, 1/2 l Mandel- od. Sojamilch, Salz, Pfeffer, Muskat;

#### **Zubereitung:**

(1): Spinat auftauen & ausdrücken; Zwiebeln & Knoblauch glasig dünsten, Spinat, Walnüsse & Gewürze hinzugeben, 5-7 min köcheln lassen, mit Sojasahne & Hefeflocken binden;

(2): Sojagranulat einweichen/quellen lassen, mit Zwiebeln & Knoblauch scharf anbraten, feingeschnitt. Tomaten unterheben, würzen, Sojasahne hinzu; Cannelloni füllen & in Auflaufform schichten; Rest von Spinat / 'Hackfleisch' dazugeben; mit reichlich Béchamelsoße übergießen; zum Überbacken Hefeschmelz darübergeben; Backzeit ca. 30 min..

#### **Variationen:**

---  
---  
---

#### **Bemerkungen:**

*Felix: Köln 2014*

---  
---

#### **Links:**

---  
---

#### **Bilder:**

