

Cannelloni mit Gemüsefüllung

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
100 g	Möhre
150 g	Brokkoli
200 g	Zucchini
2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Rapsöl
	Jodsalz, Pfeffer
½ Becher	Saure Sahne
Etwa 10 Stück	Vollkorn-Cannelloni
400 g	Passierte Tomaten
	Basilikum
50 g	Gouda, gerieben

So wird's gemacht:

- Gemüse waschen, putzen und sehr klein würfeln. In 1 Esslöffel Öl bissfest dünsten.
- Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und erkalten lassen.
- Saure Sahne unter das Gemüse rühren.
- Auflaufform mit restlichem Öl ausstreichen. Cannelloni mit Gemüsemischung füllen und in die Auflaufform legen.
- Passierte Tomaten mit Basilikum und Pfeffer abschmecken und über die Cannelloni gießen. Geriebenen Gouda drüberstreuen.
- Im Ofen bei 180 °C für etwa 20 Minuten backen.

Tipp:

Das Gemüse kann bereits am Vorabend vorbereitet und bis zur weiteren Verwendung kaltgestellt werden.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale
Niedersachsen