

Blumenkohl-Brokkoli-Cannelloni

 happy-mahlzeit.com/2019/12/28/blumenkohl-brokkoli-cannelloni/

Zutaten für 4 - 6 Personen:

- 500g Blumenkohl oder Romanesco
- 500g Brokkoli
- 500g passierte Tomaten
- 7 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 kleines Bund frischer Thymian
- 1 kleines Bund frisches Basilikum
- 4 große Handvoll Rucola
- 2 - 3 kleine, getrocknete Chilischoten
- 25g Sardellenfilets in Öl
- 300g Crème fraîche
- 200g Sahne
- 200g Parmesan, fein gerieben
- 16 Cannelloni-Röhren
- Olivenöl
- natives Olivenöl extra
- Rotwein-Essig
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 190°C vorheizen.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli, Blumenkohl oder Romanesco waschen, klein zerteilen, in den Topf geben und 5 - 6 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen, das Kochwasser dabei auffangen.

In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und den geschälten und in dünne Scheiben geschnittenen Knoblauch darin anbraten. Thymianblätter mit den abgetropften und gehackten Sardellenfilets und zerkrümelten Chilischoten einige Sekunden mit anbraten. Dann Brokkoli, Blumenkohl und ca. 4 EL des Kochwassers zugeben. Alles gut umrühren und halboffen 15 - 20 Minuten unter regelmäßigem Rühren garen. Die letzten 5 Minuten das Gemüse offen kochen lassen, damit die Flüssigkeit verdunstet. Den Topf vom Herd nehmen. Das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen auf einem Backblech verstreichen.

Eine entsprechend große Auflaufform, in der die Cannelloni dicht aneinander gerade so hineinpassen, bereitstellen.

Die passierten Tomaten in die Form gießen. Mit Salz und Rotwein-Essig würzen.

Crème fraîche und Sahne mit der Hälfte des geriebenen Parmesans und 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Mit etwas Kohlwasser verdünnen.

Die abgekühlte Blumenkohl-Brokkoli-Masse in einen Gefrierbeutel füllen und eine kleine Ecke unten abschneiden. Den Beutel oben zusammendrehen und die Gemüse-Füllung durch vorsichtiges Drücken in die Cannelloni spritzen. Man kann dafür auch einen richtigen Spritzbeutel oder Teelöffel nehmen. Die Cannelloni nebeneinander auf die Tomaten in die Form legen. Mit Basilikumblättern belegen und mit der Parmesan-Sauce übergießen. Den Mozzarella in Stückchen darüber verteilen. Alles mit nativem Olivenöl beträufeln und 30 - 40 Minuten im Ofen goldbraun backen.

Den Rucola mit einer Mischung aus Zitronensaft und der 3fachen Menge nativem Olivenöl extra anmachen und zu den Cannelloni reichen.

Rezept: Jamie Oliver

Quelle: Natürlich Jamie/Jamie at Home

Quelle: Sommerkohlgemüse/Summer Brassicas