

# Rezept des Monats - September

## Cannelloni gefüllt mit Wurzelgemüse mit Käsesoße

### Zutaten: 12 Cannelloni

#### Für die Füllung:

200 g Möhren  
200 g Knollensellerie  
200 g Lauch  
100 g Zwiebeln  
200 g Grünkern  
Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
Pfeffer aus der Mühle, Salz

#### Garnitur:

12 Wirsingblätter  
Kochwasser  
1 Bund Petersilie

Für die Käsesoße:  
200 g Blauschimmelkäse fettarm  
200 ml saure Sahne 10 % Fett

### Zubereitung

Cannelloni nach Packungsanleitung „al dente“ vorgaren.

Möhren, Sellerie und Lauch waschen und putzen. Den Lauch halbieren und in dünne Scheiben schneiden, Möhren und Sellerie würfeln.

Zwiebel schälen, würfeln und in einer mit Olivenöl ausgepinselten Pfanne goldgelb anbraten. Grünkern im Haarsieb abrausen, in der Gemüsebrühe kurz aufkochen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen, das Gemüse zugeben und nochmals etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die ganze Brühe aufgenommen ist. Knoblauchzehe schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zum Gemüse geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die vorgegarten Cannelloni mit der Grünkernmasse füllen und in eine mit Öl gefettete Form legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 10 Minuten backen.

Saure Sahne erhitzen, den Blauschimmelkäse hinein bröseln und unter Rühren schmelzen, nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Die Soße über die Cannelloni geben und weitere fünf Minuten backen.

Petersilie unter fließendem Wasser kurz waschen, trocken schwenken, Stiele entfernen und fein hacken. Wirsingblätter putzen, waschen und blanchieren. Je drei Blätter Wirsing mittig auf einen Teller legen, drei Cannelloni obenauf legen und mit Petersilie dekorieren.



www.1000rezepte.de

### Nährwertangaben pro Person:

Kcal	KJ	Eiweiß	Fett	Cholesterin	Kohlenhydrate	BE	Ballaststoffe
484	2027	24 g	23 g	48 mg	43 g	3,5	15 g



*Guten Appetit!*

Rezepte sind für 4 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf  
[www.cholesterin.msd.de](http://www.cholesterin.msd.de)