

Cannelloni Mit Hackfleisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Teigwaren, Fleisch, Saucen, Nudeln, Rind

1 Pack. Cannelloni (Nudelröhrchen, - 250g)

Für die Füllung

500 g	Rinderhackfleisch	2	Eier
2	Essl. Öl		Salz
2	Zwiebeln (100g)		Pfeffer
1	Becher tief gefrorener Spinat (300g)		

Für die Soße

40 g	Butter		Salz
40 g	Mehl		Pfeffer
1/4 Liter	Milch		Muskat
1/8 Liter	Schlagsahne		

Außerdem

1 Essl.	Paniermehl	20 g	Butter
---------	------------	------	--------

Zuerst für die Füllung Hackfleisch im heissen Öl Portionsweise krümelig anbraten. Zwiebelwürfel zufügen, kurz mit braten.

Aufgetauten, abgetropften Spinat Eier und Gewürze untermischen. Abschmecken. Masse in die Cannelloni füllen. In eine gefettete, feuerfeste Form geben.

Für die Sauce Fett erhitzen. Mehl zufügen, darin anschwitzen. mit Milch und Sahne ablöschen, unter Rühren ca. 10 Minuten kochen. Würzen.

Sauce über die Cannelloni giessen. Paniermehl und Fettflöckchen darauf geben. Bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.

:Pro Person ca. : 1000 kcal

:Pro Person ca. : 4200 kJoule