



byodo
bio vom feinsten

Cannelloni

Pasta Superiore,
semola

Cannelloni con Ricotta e Spinaci

- Zutaten**
- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 Packung Byodo Cannelloni | 40 g Mehl |
| 600 g Tomaten,
in Stücke geschnitten | 40 g Butter |
| 500 g Spinat | 500 ml Milch |
| 300 g Ricotta | 2 Knoblauchzehen,
fein gehackt |
| 20 g Pinienkerne | Byodo Meersalz, Pfeffer |
| 1 Ei | Muskat, |
| 1 Schalotte,
in Würfel geschnitten | frisch gerieben |
| 100 g Parmesan,
frisch gerieben | etwas Byodo Bratöl Klassik |

Zubereitungszeit: ca. 50 Min.
Für 3-4 Personen

Zubereitung

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. In der Zwischenzeit abgetropften Ricotta mit Ei, einer gehackten Knoblauchzehe und 3 EL Parmesan vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pinienkerne hinzufügen.

Schalottenwürfel in einem Topf mit etwas Bratöl glasig anschwitzen. Die übrigen Knoblauchwürfel kurz mitbraten, dann Tomaten zugeben.

Spinat in reichlich Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen, anschließend ausdrücken und fein hacken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abkühlen lassen.

Butter in einem Topf zerlassen und Mehl darüber stauben. Unter ständigem Rühren leicht anbräunen lassen. Anschließend mit Milch ablöschen und 2 Min. unter Rühren sanft köcheln lassen. 2 EL geriebenen Parmesan unterheben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Blattspinat mit Ricottamasse vermengen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cannelloni füllen. In eine leicht gefettete Ofenform erst etwas Tomatensauce, dann die gefüllten Cannelloni setzen. Restliche Tomatensauce darauf verteilen und zum Abschluss mit der Béchamelsauce bedecken. Mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Im Ofen die ersten 15 Min. abgedeckt, danach offen noch für weitere 20 Min. backen.



Byodo Naturkost GmbH
Leisederstr. 2, D-84453 Mühldorf
tel +49 (0) 8631 / 3629-0
info@byodo.de, www.byodo.de

byodo
bio vom feinsten

Cannelloni

Pasta Superiore,
semola



Serviervorschlag

250 g

HARTWEIZENGRIESS

byodo
bio vom feinsten

Cannelloni

Pasta Superiore,
semola

☞ **Nudeln aus Hartweizengrieß**
Vorkochen nicht erforderlich.
Zutaten: Hartweizengrieß, aus kontrolliert ökologischem Anbau
Kann Spuren von Ei, Soja und Senfsaat enthalten.
Kühl und trocken lagern.
Mindestens haltbar bis: siehe Aufdruck

☞ **Pasta di semola di grano duro**
Senza precottura
Ingredienti: semola di grano duro, da agricoltura biologica
Può contenere tracce di uova, soia e semi di senape.
Conservare in un luogo fresco e asciutto.
Da consumarsi preferibilmente entro il: vedi stampa

☞ **Pâtes à la semoule de blé dur**
Sans précuisson
Ingredients: semoule de blé dur, issu de l'agriculture biologique
Peut contenir des traces d'œuf, de soja et de graines de moutarde.
À conserver dans un endroit frais et sec.
À consommer de préférence avant le: voir imprimé

☞ **Pasta van harde tarwegrijs**
Voorkoken niet vereist
Ingrediënten: Durum tarwegrijsmeel, van biologische landbouw
Kan sporen van ei, soja en mosterdzaad bevatten.
Koel en droog bewaren.
Ten minste houdbaar tot: zie opdruk

☞ **Pasta lavet af hård hvede semulje**
Forkogning ikke nødvendig
Ingredienser: hård hvede semulje, økologisk dyrket
Kan indeholde spor af æg, soja og sennepsfrø.
Opbevares tørt og køligt.
Bedst før: se datostempel

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g / Valori nutrizionali medi per 100 g / Valeurs nutritionnelles moyennes par 100 g / Gemiddelde voedingswaarde per 100 g / Næringsindhold pr. 100 g	
Energie / Energia / Energie / Energie / Energi	1505 kJ / (355 kcal)
Fett / Grassi / Matières grasses / Vetten / Fedt	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren / di cui acidi grassi saturi / dont acides gras saturés / waarvan verzadigde vetzuren / heraf mættede fedtsyrer	0,3 g
Kohlenhydrate / Carboidrati / Glucides / Koolhydraten / Kulhydrat	72 g
davon Zucker / di cui zuccheri / dont sucres / waarvan suikers / heraf sukkerarter	3,2 g
Ballaststoffe / Fibre / Fibres alimentaires / Vezels / Kostfibre	3,7 g
Eiweiß / Proteine / Protéines / Eiwitten / Protein	12 g
Salz / Sale / Sel / Zout / Salt	0 g

e 250 g



byodo
bio vom feinsten

Cannelloni

Pasta Superiore,
semola

Wussten Sie ...

Die ältesten Spuren der köstlichen **Cannelloni** führen uns ins 18. Jahrhundert nach Kampanien – ins kulinarische Herz Italiens. Damals wagte der neapolitanische Koch Vincenzo Corrado als erster den Versuch, eine röhrenförmige Nudelform mit Hackfleisch zu füllen und in Tomatensauce zu kochen. Doch dies erwies sich als die Geburtsstunde der schmackhaften Spezialität aus dem Süden. Köstlich gefüllte Cannelloni, noch dampfend und frisch aus dem Ofen, dazu ein herrliches Glas Rotwein – viel genussvoller kann ein lauer Sommerabend nicht enden.

Unser Genuss- Versprechen

- ✓ **100% Bio vom feinsten**
- ✓ **100 % erlesene Bio-Zutaten**
Wir verwenden 100 % erlesene Bio-Zutaten – für beste Bio-Qualität über den gesetzlichen Standard hinaus.
- ✓ **Italienischer Hartweizengrieß**
In Italien sonnengereifter Hartweizen wird zu feinem Grieß vermahlen – für den perfekten al dente-Biss.
- ✓ **Kein Vorkochen erforderlich**
Gut gefüllt und mit ausreichend Soße bedeckt, werden unsere Cannelloni wunderbar gar – ganz ohne Vorkochen.

Nachhaltige Verpackung

✓ Material aus 100% Karton
✓ FSC-zertifiziert
✓ Im Altpapier zu entsorgen

www.byodo.de/nachhaltige-verpackung/

Verpackung/ Incarto
C/PAP 21
Altpapier/ Carta

FSC

MHD

50

220

320

50