

## Linsen Cannelloni (Cannelloni di lenticchie)

<b>Thema:</b>	Balla Italia in inverno (Schönes Italien im Winter)
<b>Saison:</b>	I cannelloni italiani sono sempre di stagione (Cannelloni haben immer Saison)
<b>Besonderheit:</b>	rote Linsen und italienische Cannelloni
<b>Zu Beachten:</b>	Cannelloni sorgfältig füllen, dann wird's perfekt

### Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 15 Cannelloni)

15 Stk.	Cannelloni
200 g	rote Linsen
5	Zwiebel
1	chinesischer Knoblauch
1 Bund	Wurzelwerk (Suppengrün)
½ Tube	Tomatenmark
1	Zucchini (klein)
500 g	Tomaten (frisch)
500 g	Tomaten (passiert)
250 g	Mozzarella
1 EL	Chili-Sauce
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Zucker
n.B.	Paprikapulver (edelsüß)
n.B.	Olivenöl



### Zubereitung

#### Linsenmasse (Füllung):

Für die Linsenfüllung die Linsen waschen und abtropfen lassen. Zwei Zwiebel fein würfeln, den halben Knoblauch fein hacken und beides in Olivenöl anschwitzen. Linsen hinzufügen, kurz mitrösten, danach zwei EL Tomatenmark unterrühren und ebenso kurz mitbraten lassen und mit 500 ml Wasser aufgießen. Die Linsen darin weichdünsten lassen, bis das ganze Wasser verkocht ist (eventuell noch etwas Wasser hinzugeben). Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver pikant abschmecken.

#### Tomatensauce:

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die fein gewürfelte restliche Zwiebel und den feingehackten halben Knoblauch darin anschwitzen. Das Wurzelwerk und den Zucchini fein würfeln (in ca. 5mm große Stücke), unterrühren und kurz mitrösten. Das restliche Tomatenmark beimengen und die gewürfelte und die passierte Tomaten hinzugeben. Mit Chili-Sauce, Salz und Pfeffer pikant abschmecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen (falls die Sauce zu dick wird mit etwas Wasser verdünnen).

Die Cannelloni mit der Linsenmasse füllen. Wenn von der Linsenmasse etwas übrig bleibt kann diese in die Tomatensauce gegeben werden. Die Hälfte der Tomatensauce in eine Auflaufform füllen und die Cannelloni darauf geben und mit der restlichen Tomatensauce bedecken und mit dem gewürfelten Mozzarella bestreuen. Das Backrohr auf ca. 180 Heißluft aufheizen. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und ca. 30 Minuten garen lassen. Danach die Alufolie entfernen und nochmals für ca. 15 Minuten ins Backrohr stellen, bis der Käse goldbraun geschmolzen ist. Nach Belieben mit z.B. Kresse garnieren.



*Gutes Gelingen und Guten Appetit*