

## Zucchini-Hack-Cannelloni



### Zutaten (für 2 Portionen):

- 12 Cannelloni ( $\approx$  120g)
- 150g Rinderhack
- 500g Zucchini
- 75g Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch ( $\approx$  5g)
- 125g Mozzarella Kugeln (light)
- 360g Passierte Tomaten
- 100g Exquisa fitline
- 6ml Rapsöl

645 kcal 59,2g KH 46,3g E 23,2g F



### Zeitaufwand:

- Füllung herstellen: 30 min
- Cannelloni füllen: 10 min
- Im Ofen: 30 min

### Zubereitung:

- 1) Zucchini reiben, 3 Prisen Salz hinzugeben und 15 min stehen lassen.
- 2) Hackfleisch mit Rapsöl in einer Pfanne scharf anbraten. Etwas abkühlen lassen.
- 3) Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Mozzarella Kugeln halbieren.
- 4) Zucchini in ein Handtuch legen und ein Großteil der Flüssigkeit auspressen.
- 5) Zucchini, Hackfleisch und Frischkäse in eine Schüssel geben. Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles miteinander vermischen.
- 6) Cannelloni mit der Zucchini-Hack-Frischkäse-Masse füllen.
- 7) Gefüllte Cannelloni in eine ofenfeste Form legen. Zwiebeln, Knoblauch und passierte Tomaten darüber geben. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.
- 8) Halbe Mozzarellakügelchen darauf verteilen.
- 9) Für 30 min bei 200°C (Umluft) in den Ofen geben.
- 10) Guten Appetit!





### Nährwerteangaben pro Portion

Zutat	kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fette
Rinderhack (75g)	168	0,0g	13,6g	12,6g
Cannelloni (60g)	215,4	42,7g	7,5g	1,2g
Zucchini (250g)	47,5	5,5g	4,0g	1,0g
Rapsöl (3 ml)	24,8	0,0g	0,0g	2,8g
Passierte Tomaten (180g)	48,6	6,8g	3,2g	0,2g
Exquisa fitline (50g)	30	1,8g	5,0g	0,1g
Zwiebel (37,5g)	10,5	1,8g	0,5g	0,1g
Mozzarella light (62,5g)	100,6	0,6g	12,5g	5,3g
<b>Total 1 Portion</b>	<b>645,4</b>	<b>59,2g</b>	<b>46,3g</b>	<b>23,3g</b>

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

#### Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>

<https://eatsmarter.de/>

Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: [jeioskitchen.de](https://www.jeioskitchen.de)