

Canneloni Felix

Bei Kindern ein beliebtes Essen. Tomatensaft und Dosentomaten enthalten mehr von dem sekundären Pflanzenstoff Lycopin als frische Tomaten. Mit einem frischen Salat durchaus ein gesundes Essen.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 250 g Canneloni
- ▶ ¼ l Tomatensaft
- ▶ 1 große Dose geschälte Tomaten
- ▶ 500 g Hackfleisch
- ▶ 2 Zwiebeln
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 1 altes Brötchen
- ▶ 1 Ei
- ▶ Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano, Basilikum
- ▶ 50 g geriebenener Parmesan



Zubereitung:

- ▶ Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen.
- ▶ Eine Auflaufform fetten.
- ▶ Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken.
- ▶ Die Dosentomaten mit dem Tomatensaft im Mixer pürieren.
- ▶ Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und den Kräutern gut würzen. Die Hälfte davon in die Auflaufform geben.
- ▶ Das Brötchen ausdrücken. Mit den Zwiebeln und dem Knoblauch zu dem Hackfleisch geben. Ein Ei dazu schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- ▶ Das Hackfleisch gut durchkneten und dann in die Teigrollen füllen. Die Teigrollen nebeneinander in die Tomatensoße legen und mit der restlichen Tomatensoße übergießen.
- ▶ Den Parmesan über die Canneloni streuen.
- ▶ Im Backofen bei 200 Grad etwa 45 Minuten garen.