Schinken-Cannelloni mit Gemüsefüllung

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 5 min
Aktivzeit: 30 min
Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- **12** Scheiben Schinken vom Schweizer Schwein, je ca. 30 g
- **1** Zwiebel
- **450 g** Zucchetti
- **500 g** Brokkoli
- **250 g** Cherrytomaten
- **1 EL** HOLL-Rapsöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- **250 g** Frischkäse
- **1** Knoblauchzehe
- **4 dl** Tomaten-Passata
- **1 dl** Rahm
- **1 TL** mediterrane getrocknete Kräuter
- **35 g** geriebener Sbrinz

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- **546** kcal
- **35 g** Eiweiss
- **16 g** Kohlenhydrate
- **38 g** Fett

Glutenfrei
enthält Laktose
Low Carb

Tipp

Das Rezept lässt sich gut vorbereiten. Kommt das Gericht direkt aus dem Kühlschrank in den Ofen, muss die Backzeit um etwa 10 Minuten verlängert werden.

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und hacken. Stielansatz der Zucchetti entfernen und Zucchetti an der Röstiraffel reiben.

2. Brokkoli in Röschen teilen. Die Brokkolistücke in einem Cutter oder Mixer mittelfein hacken. Cherrytomaten halbieren.

3. In einer weiten Pfanne Zwiebeln und Zucchetti in Öl 5 Minuten andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Brokkoli beifügen und 2 Minuten mitdünsten. Gemüse auf einen Teller geben und leicht abkühlen lassen.

4 Gemüse mit dem Frischkäse vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schinken auf der Arbeitsfläche auslegen. Die Füllung mittig auf den Schinkentranchen verteilen und diese mitsamt der Füllung aufrollen. Die Rollen in eine Gratinschale geben.

5 Backofen auf 200 °C vorheizen.

6 Knoblauch schälen und fein reiben. Knoblauch, Passata, Rahm und Kräuter miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatenmasse und Cherrytomaten über die Schinken-Cannelloni verteilen und mit dem Sbrinz bestreuen.

7 Die Schinken-Cannelloni im vorgeheizten Ofen 35 Minuten überbacken.