

TRIBI'S KOCHSHOW



MENÜ

Cannelloni





ÜBER DAS GERICHT

Cannelloni ist eine gefüllte, röhrenartige Nudel aus Hartweizen. Die Teigplatten werden ungekocht gefüllt und mit Tomatensauce oder Béchamelsauce in einer Gratinform im Backofen gebacken. Cannelloni können auf jede nur erdenkliche Art gefüllt und mit verschiedensten Saucen gratiniert werden.

Allergene: Weizen, Ei, Laktose, Tomate, Zwiebel & Knoblauch

Hier geht es zum Kochvideo: <https://youtu.be/kreH4HzUDG0>

EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste ist für einen Pastateig für vier Personen.

Was du bereits zu Hause haben solltest: Pastateig (siehe Kochshow-Rezept für Pastateig), Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl

Die Füllung

- Mascarpone 200g
- ½ Zwiebel ca. 25g
- Knoblauch 1 Zehen
- Trockentomaten 200g
- Oregano ca. 5g
- Paprika gelb und rot je 1stk. = 250g
- Zucchini grün 2stk. = 250g
- Karotten 2stk. = 250g
- Salz ca. 8g
- Pfeffer ca. 1g

Die Tomatensauce

- Pelati 500g
- 1 kleine Zwiebel ca. 50g
- Knoblauch 2 Zehen
- Basilikum 5g
- Salz 2g
- Pfeffer 0.5g
- Eine kleine Prise Zucker 0.5g
- Olivenöl 0.5dl



Die Béchamelsauce

- | | |
|--|---------|
| • ½ Zwiebel | ca. 25g |
| • Knoblauch | 1 Zehe |
| • Butter | 30g |
| • Weissmehl | 20g |
| • Vollmilch | 400g |
| • Etwas Käse z.B. Mozzarella oder Raclette | 200g |
| • zum Gratинieren | |

MATERIALLISTE

Diese Geräte oder Küchenwerkzeuge brauchst du zu Hause, um das Menü zu kochen.

- Nudelholz
- Waage
- 2x 2l Pfanne
- Litermass
- Stabmixer
- Messer und Schneidbrett
- Bratpfanne
- Gratinform
- Käsereibe

FRAGEN ODER ANREGUNGEN?

Melde dich bei: phillipp@treibhausluzern.ch