

Spinat-Basilikum-Cannelloni, Bulgur, Tomaten-Salsa, Salat

Für zwei Personen

Für die Cannelloni:

100 g Babyspinat	2 große Zucchini	100 g Bulgur
1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	60 ml Zitronensaft
2 EL Olivenöl	4 Zweige frischer Majoran	200 ml Gemüfefond
1 TL getrockneter Oregano	Salz	bunter Pfeffer

Für die Salsa:

2 reife große Tomaten	6 getrocknete Öl-Tomaten	1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Oregano	0,5 TL Fenchelsamen	0,5 TL Zitronenabrieb
Salz	Pfeffer	

Für den Salat:

50 g Rucola	8 entsteinte Oliven	2 Radieschen
-------------	---------------------	--------------

Für die Garnitur:

Rote-Bete Sprossen	Rote Kresse
--------------------	-------------

Für die Cannelloni:

Die Zucchini waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Salzen, mit Öl beträufeln und nach 5 Minuten mit einem Küchenpapier abtupfen.

Knoblauch abziehen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Basilikum und Spinat abbrausen und trocken wedeln.

Gemüfefond in einem Topf aufsetzen. Bulgur darin kochen. Mit Knoblauch, Spinat, Basilikum, Zitronensaft, Salz und Kräutern in einer Küchenmaschine zu grobem Pesto verarbeiten.

Zucchinistreifen leicht überlappend hinlegen, mit Pesto füllen und aufrollen.

Für die Salsa:

Knoblauch abziehen. Tomaten abgießen und mit frischen Tomaten, Knoblauch, Oregano, Fenchel und Zitronenschale fein mixen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

Rucola waschen und trocken schleudern. Tomatensalsa auf Teller verteilen. Radieschen und Oliven klein schneiden und die Rollen damit garnieren.

Für die Garnitur:

Mit Rucola und rote Bete Sprossen dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Inga Quotadamo am 26. Juni 2018