

# Lauch-Cannelloni mit Grünkern & Tomaten

Diese gefüllten Lauch-Cannelloni sind ein tolles Sommerrezept, das so richtig satt und glücklich macht. Der Clou daran: Statt Hartweizenpasta-Rollen befüllen wir Lauchstangen mit einer herrlichen Soße aus frischen Tomaten und Grünkernschrot. Die Idee kam mir am vergangenen Wochenende auf dem Bauernmarkt, den ich so gerne besuche. Dort gab es jede Menge frische Lauchstangen und ich wollte unbedingt ein tolles Rezept damit machen. Also habe ich tüchtig Lauch eingepackt und an einem neuen Rezept getüftelt. Da kam mir die Idee, die Lauchstangen zu füllen. Mit etwas Druck auf die Schnittfläche der Lauchstangen, lassen sich diese ganz einfach in Rollen auftrennen, welche wir lecker befüllen können. Denn der feste, helle Teil des Lauchs lässt sich ganz einfach in einzelne Rollen auftrennen. Dafür müsst Ihr nur den Lauch abschneiden und den unteren Lauchteil an der Schnittfläche mit dem Daumen eindrücken. Schon löst sich die Lauchstange mit etwas Nachdruck in praktische Rollen auf, die wir in diesem Rezept befüllen werden. Für die Füllung habe ich mich dann für Grünkernschrot entschieden. Grünkern ist ja eigentlich zu früh geernteter Dinkel, der anschließend gedarrt wird. Er ist super bekömmlich, sehr vielseitig und gesund. Also die perfekte Füllung für unsere Cannelloni! Grünkern(schrot) ist besonders bekömmlich, leicht zuzubereiten und enthält viele B-Vitamine sowie die Mineralstoffe Magnesium und Phosphor. Er stärkt die Nerven und schmeckt fantastisch nussig. Grünkern versorgt den Körper mit wichtigen Mineralstoffen, vor allem Magnesium und Phosphor. Außerdem zeichnet sich Grünkern durch einen hohen Gehalt an Eisen sowie Vitaminen der B-Gruppe aus. Das leckere Korn ist also Nervennahrung pur und unterstützt die Gehirnleistung! Darüber hinaus ist Grünkern reich an Ballaststoffen und hat einen niedrigen glykämischen Index. Gerichte aus Grünkern machen also nicht nur satt, das Sättigungsgefühl hält auch lange vor. Ich bin gespannt, wie Euch das Rezept gefällt und freue mich schon auf Eure Nachrichten und Kommentare, xoxoxo Eure Lea

## Zutaten für 4 Portionen

- 100 g (rote) Zwiebel(n)
- 1 Knoblauchzehe
- 130 g Grünkernschrot
- 150 g Stangen Staudensellerie
- 800-850 g Tomaten (oder zwei Dosen Tomaten gestückelt im eigenen Saft zu à 400g/ 240 g Abtropfgewicht)
- 1-2 EL Kokosöl
- 1 TL Agavendicksaft
- 5 EL Tomatenmark
- 1-2 EL veganer Balsamico-Essig
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 kl. TL Kreuzkümmel
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer aus derMühle
- 1 EL Kräuter der Provence

- Ein Bund frischer Baslikum
- 3 Stangen Lauch
- 1 EL Olivenöl (zum Beträufeln des Lauchs vor dem backen)

Tipp: Ich benutze in diesem Rezept für Füllung und Soße frische Tomaten. Vielleicht habt Ihr ja sogar schon Tomaten aus dem eigenen Garten, wenn Ihr dieses Rezept macht? Jedoch ist das Entkernen und Kleinschneiden der Tomaten auch bei guter Schneidetechnik ein Stückchen Arbeit. Ihr könnt sie daher auch einfach durch 2 Päckchen/Dosen gestückelte Tomaten im eigenen Saft ersetzen. Das schmeckt auch wunderbar und spart jede Menge Arbeitszeit. Ganz wie Ihr mögt.

### **Für die Cashewcreme-Soße**

- 1 gehäufter EL helles Cashewmus (50g)
- 2 gehäufte EL Hefeflocken
- 1 TL scharfer Senf
- 1 TL Kräuter der Provence
- Meersalz
- 1 kl. TL Sojasoße
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 125-135 ml Wasser oder ungesüsster Pflanzendrink

### **Zubereitung (ca. 45 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)**

Wir beginnen bei diesem Rezept mit der Zubereitung der Cannelloni-Füllung. Dafür benutzen wir geschroteten Grünkern. Der ist nicht nur sehr gesund, sondern schmeckt auch wunderbar nussig und gibt der Füllung Biss. Grünkern (hier als Grünkern-Schrot) ist eigentlich früh geernteter Dinkel. Zwiebel(n) und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 130 g Grünkernschrot in einem Sieb unter fließendem Wasser kräftig spülen. 150 g Staudensellerie waschen, die Enden kappen, längs halbieren und fein aufschneiden. 800-850 g Tomaten waschen, achteln, entkernen und fein würfeln (oder zwei Dosen gestückelte Tomaten im eigenen Saft verwenden). Die "mise-en-place" für unsere leckeren Lauch-Cannelloni In einer großen, tiefen Pfanne 1-2 EL Kokosöl erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Selleriewürfel dazu geben und 2-3 Minuten mit anbraten. Die Zutaten mit 1 TL Agavendicksaft 1-2 Minuten karamellisieren lassen. Dann 5 EL Tomatenmark dazu geben, und dieses kurz anbraten lassen. Grünkernschrot dazu geben und alle Zutaten mit 1-2 EL Balsamico-Essig ablöschen. 250ml Wasser aufgießen (wer gleich Dosentomaten verwendet, gibt etwas weniger Wasser dazu) und die Zutaten bei geringer Hitzezufuhr 5 Minuten sachte köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Nach fünf Minuten Kochzeit die gestückelten Tomaten und nochmals 100 ml Wasser dazu geben und die Soße/Füllung rund 8-10 Minuten sanft einköcheln lassen. Die Füllung/Sosse mit 1 EL süßem Paprikapulver, 1 TL scharfem Paprikapulver, 1 kl. TL Kreuzkümmel, einer Prise Meersalz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und 1 EL Kräuter der Provence würzen. Die Füllung mit Salz abschmecken. Eine Hand voll frisches Basilikum, waschen, trocken schütteln, hacken und dazu geben. Wenn die Soße zu stark eindickt, etwas Wasser nachgießen. Die Füllung sollte jedoch sehr dickflüssig sein, damit man sie problemlos in die Lauchstangen füllen kann. Ah, à propos Lauchstangen: Jetzt bereiten wir die "Cannelloni" vor. Pasta ohne Pasta sozusagen. Für die Cannelloni benutzen wir nur den hellen Lauchteil. 3 Stangen

Lauch reichen für dieses Rezept. Dafür jeweils den hellen bzw. hellgrünen Teil von 3 Lauchstangen von den restlichen Blättern abschneiden und mit dem Daumen die Schnittfläche kräftig aber auch vorsichtig eindrücken. So kann jedes Lauchstück in 2-3 Lauchrollen aufgetrennt werden. Jede Rolle kann aus 2-3 Schichten Lauch bestehen. Also die Außenseite darf dabei ein wenig überlappen, sollte jedoch auch nicht zu dick sein, sonst lässt sich die Lauchrolle später beim Essen schwer schneiden. Das sieht dann in etwa aus, wie auf dem nachstehenden Foto. Dann den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Alle für den Cashewkäse angegebenen Zutaten unter Erhitzen zu einer cremigen Soße verrühren. Bei Bedarf die Soße mit noch etwas mehr Wasser oder Pflanzendrink verdünnen. Die Soße kurz vor der Verwendung später nochmals erwärmen und umrühren. 2-3 Schöpfer der Füllung (Grünkernsoße) in die Auflaufform geben, so dass der Boden gut bedeckt ist. Dann die Lauchrollen vorsichtig mit der Füllung stopfen und nacheinander auf die Soße in der Auflaufform schichten.

Tipp: Ich fülle die Lauchrollen, indem ich sie aufrecht in der Pfanne halte, so dass das untere Lauchende in der Pfanne aufliegt und nichts auslaufen kann. Von oben gebe ich mit einem Löffel die Füllung hinein und drücke diese anschließend fest. Die gefüllten Lauchstangen schichte ich nebeneinander in die Auflaufform.

Zum Schluss die restliche Grünkernsoße über und neben die gefüllten Lauchstücke verteilen. Die vegane Käsesoße nochmals erwärmen, damit sie wieder schön flüssig wird und mittig darüber geben. Die cannelloni nochmals kräftig salzen und pfeffern. Die seitlich hervorschauenden Lauchstangen mit 1 EL Olivenöl beträufeln, damit sie gut garen. Dann die Lauch-Cannelloni bei 200 Grad Umluft rund 25 Minuten backen, bis die Cremesoße schön goldbraun wird. Lauch-Cannelloni mit Basilikum-Blättchen garniert servieren. Wer möchte, kann noch etwas Olivenöl darüber träufeln und den Auflauf nochmals pfeffern. Was man mit Lauch so alles anstellen kann - super, oder? Lasst es Euch schmecken! Ich freue mich schon auf Euer Feedback zu diesem leckeren Low-Car-Rezept! Ganz liebe Grüße, Eure Lea

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Auberginen-Involtini mit Kräuter-Knoblauchfüllung](#)
- [Auberginen-Röllchen auf Camarguereis](#)
- [Lasagne](#)
- [Gnocchi mit Pesto Rosso](#)