

# Cremige Spinat-Quark-Cannelloni

° Dieser Beitrag entstand in Kooperation mit der Firma Sojade °

Cremig-zarte Cannelloni mit Quark-Spinatfüllung sind genau das Richtige für ein leckeres Familienessen oder ein ausgelassenes Schlemmen mit Freunden. In diesem Rezept probiere ich zum zweiten Mal die neue vegane Quark-Alternative der Bio-Firma [Sojade](#) aus. Damit habe ich erst neulich einen traumhaften [veganen Käsekuchen](#) gebacken und nun wollte ich schauen, wie sich die Quark-Alternative als Füllungszutat macht. Den Geschmack finde ich schon mal super. Pur genascht schmeckt der vegane Sojade-Quark genau so gut wie mein geliebter Naturjoghurt der gleichen Firma. Anders als bei manchen anderen Sojaalternativen hat er keinen "Pappe-artigen" Nachgeschmack und ist natürlich ungesüßt, was ich super wichtig finde. Die Cannelloni werden damit toll cremig und saftig. Ich habe für dieses Rezept aber vegane Cannelloni-Röllchen im Biomarkt gekauft und nicht auch noch die Pasta selbst gemacht. Wer jedoch gerne die Pasta selbst machen möchte, findet [hier ein passendes Rezept](#) dafür, aber ich wollte hier ein möglichst flinkes, alltagstaugliches Rezept zaubern. Et voilà, es ist mega gelungen. Viel Spaß beim Ausprobieren, Eure Lea

## Zutaten für 4 Portionen

### Für die Cannelloni

- 90-110 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Pinienkerne
- 500 g frischer Spinat (oder etwa 300 -350 g TK-Spinat)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer
- 300 g Quark-Alternative von Sojade
- 2 EL Cashew- oder Mandelmus
- 12-14 vegane (Hartweizen-) Cannelloni-Röllchen (je nachdem, wie groß Eure Form ist)
- Optional zum Garnieren: Einige Blätter Basilikum

Tipp: Wenn Ihr TK-Blattspinat statt frischen Spinat verwendet, benötigt Ihr etwas weniger von der Menge her, da frischer Spinat beim Kochen sehr viel Wasser und damit auch Gewicht verliert. TK-Spinat ist ja bereits gekocht bzw. wurde blanchiert. Mit TK-Spinat einfach das Anbraten des Spinats sowie das Hacken in der Zubereitung überspringen und aufgetaut mit den anderen Zutaten für die Füllung verrühren.

### Für die Soße

- 40 g Margarine (z.B. Bio-Aslan)
- 35 g Mehl (z.B. Dinkelmehl type 630)
- 500 ml ungesüßter Pflanzendrink (ich habe Alpro-Soja ungesüßt verwendet)
- 1 EL Sojasoße

- 20 g Hefeflocken
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz & Pfeffer
- Optional: etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss

## **Zubereitung (40 Minuten Arbeitszeit + 25 Minuten Backzeit)**

Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Pinienkerne ohne Zugabe von Fett/Öl in einer Pfanne rundum goldbraun anrösten. Die gerösteten Pinienkerne (bis auf ein paar Kerne zum Garnieren) in einem Mörser oder Mixer zerstoßen/fein schreddern. 500 g Spinat waschen, welke Blätter entfernen und harte Stängelteile abschneiden. 1 EL Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel einige Minuten im heißen Öl anschwitzen. Dann denn tropfnassen Spinat (nach und nach) hinzu geben und einige Minuten braten, bis der Spinat "zusammengefallen" ist. Keine Sorge, 500 g Spinat sind eine ganze Tüte voll und man denkt erstmal das sei viiiel zu viel. Aber ihr werdet sehen, er fällt komplett zusammen und es bleibt eine kleine Menge zurück. Seht Mal, dies ist alles, was von der riesigen Türe Spinat übrig blieb... Spinat vom Herd nehmen und Flüssigkeit abgießen. Dann den Spinat nehmen, mit den Händen leicht/vorsichtig ausdrücken, auf ein Schneidebrett geben und hacken. In einer Schüssel den gehackten Spinat mit Salz, Pfeffer und 1 EL Sojasoße würzen und mit der Sojade-Quarkalternative sowie den geschredderten, gerösteten Pinienkernen und 2 EL Nussmus vermengen. Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Jetzt die Bechamelsoße zubereiten. Dafür 40 g Margarine in einem Topf schmelzen lassen und mit einem Schneebesen 35 g Mehl einrühren. Bevor das Mehl Farbe annimmt, nach und nach unter ständigem Rühren die Pflanzenmilch (gesamt 500ml) zugeben. 1 EL Sojasoße hineingießen und 20 g Hefeflocken einrühren. Immer weiter rühren und dabei leicht köcheln, bis eine cremige, zarte Bechamel entsteht. Bechamelsoße mit 1 EL Kräutern der Provence sowie Salz, Pfeffer und optional mit einer großen Prise Muskatnuss würzen. Soße vom Herd nehmen.

Tipp: Ihr müsst schauen, welche Auflaufform am Besten passt. Ich probiere das zuvor "im Trockenlauf" aus (siehe nachstehendes Foto). Da keine meiner rechteckigen Auflaufformen breit genug war, um zwei Lagen Cannelloni-Röllchen nebeneinander zu schichten, habe ich eine runde Auflaufform gewählt. Darin konnte ich am meisten Nudelröllchen unterbringen (15 Stück). Zur Not kann man auch zwei Lagen machen, muss aber jede Lage vor dem Backen reichlich mit Soße bedecken. Die Röllchen nebeneinander zu schichten funktioniert besser.

Probiert zuvor aus, welche Form Ihr für die cannelloni verwenden möchtet. ich habe mich für diese Runde Form entschieden, da ich darin die meisten Nudelröllchen untergebracht habe. Die Cannelloni-Röllchen mit der Spinat-Quark-Masse füllen (ich habe dafür einen kleinen Löffel benutzt, die Röllchen senkrecht gestellt und die Füllung von oben hineingeschoben). Den Boden der Auflaufform mit Bechamelsoße bedecken und die gefüllten Cannelloni-Röllchen einschichten. (restliche Füllung bei Bedarf zusätzlich um die Cannelloni herum verteilen). Am besten füllt Ihr die Cannelloni mit einer Spritztüte oder ihr stellt sie senkrecht und gebt die Füllung mit einem kleinen Löffel hinein und drückt mit den Finger nach. Nun die restliche Bechamelsoße über die Nudelröllchen geben, so dass sie gut bedeckt sind. Bechamelsoße gleichmäßig über die Pasta verteilen. Alle Nudelröllchen sollten gut mit Soße bedeckt sein. Cannelloni-Röllchen bei 190 Grad Umluft 20-25 Minuten im Ofen backen. Cannelloni mit Pfeffer

üermahlen sowie mit Pinienkernen bestreut und Basilikum garniert servieren. Guten Appetit. Diese Cannelloni werden so super cremig.zart - ich konnte gar nicht genug davon bekommen. Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Pasta mit Rosenkohl-Pesto](#)
- [Maronen-Rosenkohl-Pasta](#)
- [Ofennudeln](#)