



Cannelloni mit Grünkern-Füllung - vegan

Zutaten für 3 Portionen

Für die Grünkern-Füllung

- 8 Vollkorn Lasagneblätter (alternativ Cannelloni Röhrennudeln)
- 80 g Grünkern – schroteten
- 200 g Lauch – halbieren, fein schneiden und gründlich waschen
- 50 g Karotten – schälen und in 5-mm-Würfel schneiden
- 240 ml + 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 Msp. Kümmelpulver
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 1 TL gehackter Rosmarin

Für die Béchamel

- 1 EL (gestr.) Dinkelmehl, hell
- 100 ml Gemüsebrühe, kalt
- 100 ml Sojasahne
- 1 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 2 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 45 Minuten

Für die Grünkern-Füllung einen Topf mit 240 ml Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Grünkern abgedeckt ca. 20 Min. weichköcheln.

Nach ca. 10 Min. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch zusammen mit den Karotten darin 4 Min. braten. Dann Tomatenmark, Paprika und Kümmel dazugeben und kurz mitbraten. Mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, mit Tamari, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Schliesslich den gegarten Grünkern und den Rosmarin in die Pfanne geben, vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Für die Béchamel die Margarine in einem Topf zerlassen, das Mehl im Sturz dazugeben und zügig zu einer festen Masse verrühren. Mit der kalten Gemüsebrühe ablöschen und kräftig verrühren. Dann die Sahne einrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren 5 Min. köcheln lassen. Schliesslich die Hefeflocken einrühren und nochmals abschmecken.

Den Backofen auf 190 °C Umluft + Gratinierfunktion vorheizen; eine Gratinform 28 cm x 15 cm) bereitstellen.

In der Zwischenzeit einen grossen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Lasagneblätter, bzw. die Cannelloni darin al dente kochen. Dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Die Lasagneblätter mit der Grünkern-Masse füllen, aufrollen und in die Gratinform legen. Falls du Cannelloni verwendest: Die Grünkern-Masse in einen Spritzbeutel geben, die Pasta damit befüllen und in die Gratinform legen. Die übriggebliebene Masse rechts und links davon verteilen. Dann gleichmässig mit der Béchamel begiessen und 15 - 20 Min im Ofen backen.

Die Cannelloni mit Petersilie bestreut geniessen.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 531 kcal
- Kohlenhydrate: 79 g
- Eiweiss: 18 g
- Fett: 14 g