

Rezept der Woche: Echte Cannelloni ... oder vielleicht doch nicht?

Holen wir die Katze gleich aus dem Sack: Nein, das sind keine ECHTEN Cannelloni. Aber, der Reihe nach... Denn geplant waren tatsächlich diese Nudelröhren, die man schön überbackt. Allerdings gab's im Supermarkt meines Vertrauens gerade keine, und Zeit, meinen [Lieblings-Italo-Versorger](#) zu visitieren, war nicht. Ich hätte nun natürlich selbst einen Pastateig ansetzen können, aber auch das war mir zu stressig. Also entschied, ich eine Variante meiner hinlänglich bekannten [Crespelle](#) zu produzieren. Um aber von zu großer Ähnlichkeit mit ordinären Pfannkuchen Abstand zu halten, baute ich den Teig nur aus Eiern, Mehl, Wasser und Salz - eine gute Entscheidung.

Ansonsten werden Cannelloni in der Regel als Auflauf serviert, wobei sich der Aufbau wenig von der klassischen [Lasagne](#) unterscheidet. Du hast vier Elemente zu kombinieren: Die Röhren und ihre Füllung sowie Tomaten- und Bechamelsoße. Letztere dient übrigens hier und meistens zum Gratinieren des Auflaufs. Und so geht's:

Die Zutaten (für zwei gute Portionen):

Nudelröhren

2 mittelgroße und sehr frische Bio-Eier (zusammen ca. 100 g)

100 g Mehl Type 405 (also dieselbe Menge wie die Eier)

ca. 200 ml Mineralwasser (gern mit bisschen Sprudel)

gute Prise Salz

neutrales Öl

Füllung

knapp 300 g Rinderhack

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe

kleine Handvoll italienische Kräuter

ca. 250 g stückige Tomaten aus der Dose

Salz, Pfeffer, Olivenöl

Tomatensoße

ca. 300 g stückige Tomaten aus der Dose

kleine Handvoll italienische Kräuter

2 Lorbeerblätter

Zucker, Salz, Pfeffer

Bechamelsoße

1/2 EL Butter

1/2 EL Mehl Type 405

ca. 100 ~ 150 ml Milch

1/2 Handvoll italienischer Kräuter

2 ~ 3 EL Frischkäse

ca. 80 g frisch geriebener Parmesan

frisch geriebene Muskatnuss, paar Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Die Zubereitung:

Wichtig: Du brauchst zwingend eine rechteckige oder quadratische Auflaufform; sie sollte an der schmalen Seite etwas so breit sein wie der Innendurchmesser der Pfanne, in der du die Crespelle machst. Das Rezept ist angelegt auf vier Röhren, was bei einer 24-cm-Pfanne auf eine quadratische Form hinausläuft. Als erstes rührst du den Teig an, weil die Pfannkuchen vorbacken und kalt verarbeiten kannst. Schlag also die Eier in eine Schüssel und wie sie. Wiege dieselbe Menge Mehl dazu und gib zunächst ca. 150 ml Mineralwasser dazu. Schlag den Teig kräftig mit dem Schneebesen oder dem Handrührgerät. Haben sich alle Klümpchen aufgelöst, wird der Teig noch nicht flüssig genug sein. Rühr nun nach und nach so viel Wasser ein, dass der Teig rasch vom Löffel fließt, die Konsistenz etwa auf dem Niveau von Fruchtnektar ist. Die Sache sollte nur unwesentlich weniger flüssig sein als Wasser.

Nimm die besprochene 24-cm-Pfanne und lass so viel Olivenöl darin auf Stufe 5~6 heiß werden, dass sich ein durchgehender Film bildet. Gieß dann in die Mitte eine Suppenkelle voll Teig und beweg die Pfanne so, dass er sich auf die ganze Größe ausdehnt. Er wird dann sehr, sehr dünn sein. Was auch heißt: Das Ding ist nach Sekunden gar und muss gewendet werden. Die Crespelle sollten nur sanft gebräunt sein. Verbrauch den Teig; es wird für fünf, sechs Pfannkuchen reichen - du kannst als die besten vier auswählen.

Oben heißt es lapidar "italienische Kräuter". Ich gestehe, dass ich bei solchen Aufläufen bisweilen zu dem [TK-Produkt von Frosta](#) greife, das so benannt ist. Allerdings befinden sich darin sinnloserweise Zwiebeln und Knoblauch. Arbeite ich mit frischer Ware, dann kommen folgende Gewächse in die Mischung: viel Oregano, nicht ganz so viel Thymian, ein bisschen Rosmarin, ein paar Basilikumblätter und glatte Petersilie nach Geschmack. Das alles wird sehr, sehr fein gehackt. Das einzige Kraut dieser Familie, das auch getrocknet verwendet werden kann, ist der Oregano. Bei den Tomaten greife ich inzwischen sehr gern zu den Dosen der Marke Mutti - gern die Sorte "[Tomaten in Stücken - Bio](#)"; die kannte und nutzte ich schon, bevor der Hersteller groß TV-Werbung gestartet hat. So viel zu den Produkten.

Jetzt ist es an der Zeit, den Ofen auf 180° Umluft vorzuheizen und die Auflaufform auszubutteren. Als nächstes schneidest du Zwiebel in recht feine Würfel und zerlegst die Knoblauchzehe in feine Scheibchen. Für die Füllung brätst du das Hack in einer Kasserolle in Olivenöl krümelig. Hol es raus und schwitz den Zwiebel-Knoblauch-Mix im selben Topf an. Übrigens: Interessant ist die Variante mit roten Zwiebeln, von denen du aber eine größere Menge brauchst. Jetzt gibst du das Hack wieder hinein, dazu die Kräuter und so viel Tomatenstückchen, dass die festen Bestandteile bedeckt sind. Gewürzt wird schnöde mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle. Lass die Füllung ungefähr 15 Minuten ganz leise vor sich hin schmurgeln. TIPP: Ist die Füllung zu feucht, lass sie auf einem Sieb abtropfen; den aufgefangenen Saft rührst du später einfach in die Tomatensoße. Noch einfacher geht die Tomatensoße: Gieß den Rest der Dosentomaten in eine Kasserolle, wirf die Kräuter hinein und würze mit Zucker, Salz und schwarzem Pfeffer. Steck zwei Lorbeerblätter hinein und lass die Soße vorsichtig warm werden.

Für die Bechamel lässt du die Butter einem Stieltopf schmelzen und bräunst darin das Mehl an. Haben sich Fett und Mehl verbunden, gießt du die Milch an und rührst alles gut durch. Füge mehr Milch hinzu, wenn die Soße zu fest wird. Dann lass die Bechamel einmal ganz kurz durchkochen, damit der Mehlgeschmack verschwindet. Lass die Soße ein wenig abkühlen. Ist sie handwarm, rühr den Frischkäse ein und gib die Kräuter dazu. Heb ungefähr zwei Drittel vom Parmesan unter. Schmeck mit Muskat, Zitrone, Salz und Pfeffer ab.

Gieß einen Spiegel aus Tomatensoße auf den Boden der Form. Auf einem Brett legst du einen Pfannkuchen aus und schneidest links und rechts die Rundung ab (Die sind zum Naschen für den Koch und seine Küchengäste.). Schaufle zwei bis drei EL der Füllung auf das Ding und verteil sie quer rund zwei daumenbreit unter dem oberen Rand. Roll die Sachen nun von oben nach unten Locker auf. Sorg dafür, dass die Füllung bis ganz nach außen reicht und leg die gefüllte Röhre in die Form. Wiederhol das so oft, bis eine Lage Cannelloni dicht an dicht zu liegen kommt. Füll nun mit einem Esslöffel Tomatensoße in alle Ritzen und verstreich ein wenig oben auf den Röhren. Schließlich verstreichst du auch die Bechamel einmal über alles und bis an die Ränder. Streu zuletzt den restlichen Parmesan auf die Oberfläche.

So muss der Auflauf nun auf mittlerer Schiene bei 180° mindestens 20, eher 25 ~ 30 Minuten backen. Die oberste Schicht darf braun werden, es sollten sich aber keine schwarzen Flecken bilden. Und, schwupps, hast du gemogelte Cannelloni ohne Cannelloni.