

CANNELLONI MIT ERBSEKARTOFFELPÜREE GEFÜLLT



Cannelloni gefüllt mit einem Erbsenkartoffelpüree. Die Zubereitung gelingt leicht im Thermomix.

Zutaten:

- 100 g Cashewkerne
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Salz
- 1 Zwiebel
- 20 g Olivenöl
- 500 g Wasser
- 1 EL Gemüsebrühenpulver
- 300 g Kartoffel
- 400 g TK Erbsen
- 15 Stück Cannelloni
- Kräuter
- 200 g Haferdrink
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL Maismehl

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Cashewkerne, Hefeflocken und das Salz gebe ich in den Thermomix. Für 15 Sekunden auf Stufe 8 zerkleinern und umfüllen. Der Thermomix muss nicht ausgespült werden.

Die Zwiebel kommt halbiert in den Thermomix und für 5 Sekunden auf Stufe 5 wird diese zerkleinert. Am Rand haftende Stücke nach unten schieben und nur 10 g Olivenöl zugeben. Für 3 Minuten auf Varoma auf Stufe 1 dünsten. Danach Wasser und das Gemüsebrühenpulver dazugeben.

Den Garkorb in den Thermomix einhängen und darin die Kartoffeln geben. Deckel darauf und obenauf den Varoma geben. In diesen gebe ich die Erbsen. Varomadeckel darauf und nun für 15 Minuten auf Varoma auf Stufe 1 dünsten.

Die Zeit ist um und ich nehme den Varoma ab und den Garkorb mit den Kartoffeln heraus. Das Kochwasser umfüllen, denn dieses benötigen wir noch. Nun kommen die Kartoffeln und die Erbsen in den leeren Thermomix, dazu einen Teil der Kräuter, die Hälfte der gemahlene Cashewkernmischung, sowie die anderen 10 g Olivenöl und alles für 30 Sekunden auf Stufe 5 pürieren. Diese Mischung gebe ich nun in die einzelnen Cannelloni. Ganz gut klappt das Füllen der Cannelloni mit einem Espressolöffel. Dieser ist klein genug und ich fülle die Masse zuerst auf einer

Seite der Cannelloni ein, dann drehen und von der anderen Seite füllen. Diese Arbeit ist natürlich etwas diffizil, aber mit Geduld und guter Laune gelingt dies ganz gut.

Gute Gelegenheit, um den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorzuheizen.

Die gefüllten Cannelloni in eine gefettete Auflaufform legen. Sollte Erbsenkartoffelpüree übrig bleiben, dieses einfach über die Cannelloni geben. In den leeren Mixtopf gebe ich die Kochflüssigkeit von den Kartoffeln und Erbsen, dazu den Haferdrink, die andere Hälfte der Cashewkernmischung, die restlichen Kräuter, Speisestärke und das Maismehl. Alles für 20 Sekunden auf Stufe 5 mixen. Diese Soße gebe ich dann über die Cannelloni in der Auflaufform. Für gut 40 Minuten backen.