

Cannelloni mit Frischkäse-Paprika-Füllung

Zutaten	Zubereitung
<p>Soße: 2 Dosen Tomaten in Stücken 1 Zwiebel 1 Knoblauch- Zehe MCT- Margarine 1 Bund Basilikum Salz und Pfeffer</p>	<p>Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, fein würfeln und in MCT- Margarine andünsten. Tomaten zufügen und 5 Minuten garen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und, bis auf einige Blättchen, fein hacken. Die Hälfte unter die Tomatensauce ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p>
<p>Füllung: 1 rote Paprikaschote 2x fettarmer Frischkäse (je 200g, je nach Geschmack Natur oder Kräuter) 1 Ei</p>	<p>Paprikaschote putzen, waschen und sehr klein würfeln (superklein, da sonst später die Tülle ständig verstopft ist). Mit dem Frischkäse, dem Ei und dem restlichen gehackten Basilikum verrühren, abschmecken und in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen (oder die Ecke eines Frühstücksbeutels abschneiden).</p>
<p>Ca. 16 Cannelloni 150g fettarmer Mozzarella (z.B. Protinella oder Skyrella) und/oder fettarmer Reibekäse</p>	<p>Die Käsemasse in die Cannelloni spritzen, in die gefettete Form geben und die Tomatensauce darüber verteilen. Mozzarella/Reibekäse fein würfeln und darüber streuen.</p>
<p>MCT- Margarine zum einfetten</p>	<p>Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.</p>
	 