



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100*

Telefax 0 800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Nudelrouladen mit Kräuter-Ricotta und Thunfisch

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO BIO Würzmischung »Bella Italia«
- 12 Lasagneblätter
- Salz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 400 g Ricotta
- 2 Eigelb
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 EL Schnittlauchröllchen, fein geschnitten
- 6 Basilikumblätter, klein gezupft
- 100 g Parmesan, frisch gerieben
- 200 g Bio-Thunfisch in Lake
- 100 g Mozzarella, frisch gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Nudelrouladen mit Kräuter-Ricotta und Thunfisch

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

35,4 g Fett 65,2 g Kohlenhydrate 48,2 g Eiweiß 7,3 g Ballaststoffe
771 kcal Brennwert

Nudelrouladen mit Kräuter-Ricotta und Thunfisch: Den Backofen auf 180°C vorheizen. 12 Lasagneblätter nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Die Lasagneblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und abkühlen lassen.

Inzwischen 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra erhitzen, die Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig andünsten und in eine große Schüssel geben.

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden, mit 400 g Ricotta und 2 Eigelb in die Schüssel geben und gut verrühren. 2 EL fein gehackte Petersilie, 2 EL fein geschnittene Schnittlauchröllchen, 6 klein gezupfte Basilikumblätter und 100 g frisch geriebenen Parmesan untermischen. Mit GEFRO Kräuterwürze würzen.

200 g Thunfisch auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Mit GEFRO BIO »Bella Italia« würzen.

Die Lasagneblätter jeweils auf einer Seite mit dem Kräuter-Ricotta bestreichen, dann etwas Thunfisch darauf verteilen und die Blätter aufrollen. Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl auspinseln. Die Röllchen hineinsetzen. Mit 100 g frisch geriebenem Mozzarella bestreuen und ca. 20 Min. im Ofen überbacken.