



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Nudelrouladen mit Kräuter-Ricotta und Thunfisch

- GEFRO Kräuterwürze
- 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ 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

1▫ Lasagneblätter vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

12 Lasagneblätter nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Die Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und abkühlen lassen.

2▫ Füllung zubereiten:

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten und in eine große Schüssel geben.

1 Bund Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und mit 400 g Ricotta sowie 2 Eigelb in die Schüssel geben.

Alles gut verrühren.

Dann 2 EL fein gehackte Petersilie, 2 EL Schnittlauchröllchen, 6 gezupfte Basilikumblätter und 100 g frisch geriebenen Parmesan unterrühren.

Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

3▫ Thunfisch vorbereiten:

200 g Thunfisch auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Mit **GEFRO BIO Bella Italia** würzen.

4▫ Rouladen formen:

Die Lasagneblätter jeweils auf einer Seite mit der Kräuter-Ricotta-Mischung bestreichen, etwas Thunfisch daraufgeben und die Blätter aufrollen.

Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl auspinseln, die Röllchen hineinsetzen und mit 100 g frisch geriebenem Mozzarella bestreuen.

Im Ofen ca. 20 Minuten überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

▫ Tipps & Varianten:

▫ **Tipp:** Besonders lecker mit einem frischen grünen Salat und etwas Zitronenöl als Beilage.

▫ **Variante:** Statt Thunfisch schmeckt auch gegarter Lachs oder fein gehacktes Gemüse wunderbar in der Füllung.

▫ **Nicht vergessen:** Die Rouladen lassen sich sehr gut vorbereiten – einfach vor dem Backen kaltstellen und bei Bedarf frisch überbacken.