



Kürbis-Cannelloni mit Béchamel und Kürbiskernpesto

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Gefüllte Cannelloni

16 Cannelloni
500 g Muskatkürbis
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Rosmarin
Ingwer
1/2 Orange, unbehandelt
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Zimt

Béchamelsauce

30 g Butter
30 g Mehl
500 ml Milch
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
2 Gewürznelken

Kürbiskernpesto

80 g Kürbiskerne
1 Handvoll Basilikumblätter
40 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
40 ml Olivenöl
60 ml Kürbiskernöl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer

Sowie

150 g Gouda, gerieben
30 g Kürbiskerne, geröstet



Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Füllung den Kürbis schälen, würfeln und mit in Scheiben geschnittener Schalotte in Olivenöl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Knoblauchzehen, geriebenem Ingwer, Abrieb und Saft einer halben Orange, Muskat und Zimt würzen und circa 10 Minuten garen, bis der Kürbis weich ist.

Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen. Nach und nach Milch unter Rühren dazu gießen und ein paar Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zwiebel schälen, halbieren und auf jeder Hälfte ein Lorbeerblatt mit Gewürznelken befestigen. Sauce mit dieser Spickzwiebel circa 20 Minuten lang köcheln lassen. Spickzwiebel nach der Kochzeit entfernen. Sahne sowie 50 Gramm Gouda hinzugeben und gut unterrühren.

Den gekochten Kürbis fein stampfen. Die Cannelloni mit dem Kürbisstampf füllen und mit der Käsesauce in eine Auflaufform schichten. Mit Sauce übergießen, übrigen Gouda darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad etwa 25 Minuten goldgelb überbacken.

Für das Pesto die Kürbiskerne goldbraun rösten. Mit Basilikum, Parmesan, Knoblauch, Oliven- und Kürbiskernöl und Zitronensaft in einen Mixbecher geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertigen Cannelloni auf Teller geben, Kürbiskernpesto daneben platzieren und mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

654,5 kcal – 48,5 g Fett – 20,5 g Eiweiß – 35 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.