



Cannelloni



Zubereitungszeit:

15 Min.

Zutaten:

für 2-3 Personen

- 4 [Beetgold Tortillas Karotte](#)
- 1 [Beetgold Aufstrich&Dip Pastinake](#)
- 250 g Naturtofu
- 1 Bund Basilikum
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Dose Tomaten, passiert
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für die Füllung den Naturtofu mit einer Gabel zerbröseln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfelig schneiden. Basilikum fein hacken und beiseitestellen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Sonnenblumenkerne auf mittlerer Hitze anrösten. Nach 1-2 Minuten den Naturtofu dazugeben und 5-6 Minuten weiter braten oder bis er eine schöne Farbe bekommt. 1 EL Pastinakenaufstrich und das gehackte Basilikum zur Füllung geben und gut vermengen, bis er nicht mehr bräunlich ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vollgetreide Tortillas mit jeweils ¼ der Füllung belegen, einrollen und in eine Ofenform legen. Die Cannelloni mit den passierten Tomaten belegen



und bei 200°C für 35 Minuten Heißluft backen. Cannelloni auf Tellern verteilen, mit dem Pastinakenaufstrich belegen und mit Basilikum und gerösteten Sonnenblumenkernen toppen.