


Zucchini-Tortelloni aus dem Thermomix®



© Zucchini-Tortelloni - Rezepte mit Herz

 40 Min. + Wartezeit

 leicht

 4 Portionen

Cremig, vegetarisch und raffiniert.

+ CARBS FÜR DIE KINDER: Während der Backzeit pro Portion 50 g Spirelli-Nudeln nach Packungsanweisung garen. Zu den Zucchini-Tortelloni servieren.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	Für die Tomatensauce:	
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1 Zehe/n	Knoblauch
<input type="checkbox"/>	30 g	Olivenöl
<input type="checkbox"/>	1	Dose Tomaten (800 g)
<input type="checkbox"/>	15 g	Balsamico-Essig
<input type="checkbox"/>	15 g	Zucker
<input type="checkbox"/>	1 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	Für die Zucchini:	
<input type="checkbox"/>	2	Zucchini
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1 Zehe/n	Knoblauch
<input type="checkbox"/>	200 g	Babyspinat
<input type="checkbox"/>	15 g	Öl
<input type="checkbox"/>	1 EL	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	200 g	Ricotta
<input type="checkbox"/>	200 g	Mozzarella
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer
<input type="checkbox"/>		Basilikum zum Bestreuen

Zubereitung

1. **Für die Tomatensauce** Zwiebel und Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten. Tomaten, Balsamico, Zucker und Salz zugeben und 20 Min./100 °C/Stufe 2 ohne Messbecher einkochen. Dabei Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen.
2. Inzwischen **für die Zucchini** Zucchini waschen, putzen. Mit einem Sparschäler längs in feine Scheibennschneiden und mit Küchenpapier trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, vierteln. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
3. Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft) vorheizen. Sauce in eine Auflaufform (ca. 25 x 30 cm) umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.
4. Spinat mit Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl zugeben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 dünsten. Kochflüssigkeit abgießen. Ricotta und Hälfte Mozzarella in groben Stücken in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 3,5 verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Jeweils 4 Zucchinischeiben sternförmig übereinanderlegen, die Spinat-Ricotta-Creme in die Mitte geben, zu kleinen Päckchen falten und auf die Tomatensauce in die Auflaufform legen. Rest Mozzarella zerzupfen und auf den Päckchen verteilen. Im heißen Ofen 15-20 Min. goldbraun überbacken. Nach Belieben mit Basilikumblättchen bestreuen und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion (Low Carb): ca. 435 kcal - 21 g E - 30 g F - 18 g KH

Pro Portion (+ Carbs): ca. 600 kcal - 2 g E - 32 g F - 51 g KH