

# Schinken Cannelloni

---

24.Jänner 2022

## **Für 2 Personen:**

### **2 Packungen Wellness Schinken**

1 Stange Lauch  
1/2 Zucchini  
1/2 Paprika  
200g Kräuter-Frischkäse  
100g geriebener Käse  
Handvoll Cocktail Tomaten  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Dose gehackte Tomaten  
frische Kräuter  
etwas Öl  
Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

1. Den Lauch in 10 cm lange Stücke schneiden, etwas einschneiden und die ersten Blätter herunterziehen, aber aufpassen, dass diese die Form behalten.
2. Zucchini, Paprika, Knoblauch Zwiebel, restlichen Lauch und die Cocktailtomaten klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl gut anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Frischkäse unterrühren und beiseite stellen.
3. Die gehackten Tomaten ebenso würzen und mit frischen Kräutern abrunden. Abschmecken und in eine Auflaufform gießen.
4. Die Gemüsemasse mit Hilfe eines Teelöffels vorsichtig in die Lauchröhrchen füllen und jeweils in eine Scheibe Wellness Schinken einrollen / wickeln.

5. Aufgereiht in die Auflaufform mit der Tomatensauce legen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

6. Bei 190 Grad gut 20-25 Minuten backen bis der Käse gut Farbe gezogen hat.

Und schon kann diese leckere LowCarb Variante zu Pasta Cannelloni genossen werden.

