

# Zucchini-Cannelloni mit Bohnen und Erbsen

Gesamtzeit **60 Min.** 30 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

## ZUTATEN

10 Portion(en)

### Für die Cannelloni:

- 500 g** Zucchini
- 300 g** Salatgurke
- 250 g** Rucola
- 50 g** Sprossen (z. B. Erbsen-, Rettich- oder Brokkolisprossen)
- 50 g** Oliven, schwarz, entsteint, in Scheiben
- 50 g** Radieschen, in Scheiben

### Für die Paste:

- 240 g** Kidneybohnen, aus der Dose, abgetropft
- 20 ml** Olivenöl
- 20 g** Tahinipaste
- 10 ml** Kikkoman natürlich gebraute Tamari glutenfreie Sojasauce
- 3 g** Knoblauch
- 20 ml** Zitronensaft
- 2 g** Pfeffer, gemahlen

### Für die Salsa:

- 100 g** sonnengetrocknete Tomaten, abgetropft
- 560 g** Tomaten, reif, geviertelt
- 10 ml** Olivenöl
- 3 g** Knoblauch
- 5 g** Oregano, getrocknet
- 2 g** Zitronenschalenabrieb
- 2 g** Pfeffer, gemahlen

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Zucchini und Gurke mit einem Gemüseschäler in dünne Streifen schneiden.

### Schritt 2

Bohnen in einen Mixbehälter geben. Olivenöl, Tahini, Kikkoman glutenfreie Sojasauce, Knoblauch, Zitronensaft und Pfeffer hinzufügen. Gründlich pürieren, bis eine glatte Paste entsteht.

### Schritt 3

Alle Zutaten für die Salsa pürieren, bis eine glatte Sauce entsteht.

### Schritt 4

1 bis 2 Zucchinischeiben nebeneinanderlegen und 2 bis 3 Gurkenscheiben der Länge nach darauflegen. Die Bohnenpaste auf den Scheiben verteilen, Rucolablätter (oder Sprossen, falls gewünscht) darauf geben und zu Cannelloni aufrollen.

### Schritt 5

Die Salsa auf einem Teller verteilen und die Cannelloni darauf anrichten. Mit Radieschen, Oliven und Sprossen garnieren.