

Ravioli

Aromatisch gefüllte Teigtaschen in fruchtig-würziger Soße! Ein unwiderstehlich köstliches Gericht – nicht nur für Nudelliebhaber!

Für das Rezept gibt es eine Videoanleitung:
<https://youtu.be/Qfrl8Pc7VmU>

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, hefefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

Für den Nudelteig:

300g helle glutenfreie Mehlmischung auf Maisbasis ODER 375g helle glutenfreie Mehlmischung auf Reis/Kartoffelbasis. [HIER](#) gibt's Infos zu Mehlmischungen.

1 TL Flohsamenschalenpulver

$\frac{1}{2}$ TL Salz

250ml Wasser

Für die Füllung:

250g Speisequark 20% Fett (ggf. laktosefrei)

2 EL Parmesan, gerieben

$\frac{1}{2}$ TL Salz

2-3 TL Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Majoran)

Für die Soße:

1 Zwiebel, klein gewürfelt

2 EL Speiseöl

1 – 2 Knoblauchzehen, durch eine Knoblauchpresse gedrückt

500g Tomaten, passiert

2 EL Tomatenmark

50ml Gemüsebrühe

Je $\frac{1}{2}$ TL Petersilie, Basilikum, Thymian, Oregano, frisch und klein geschnitten ODER getrocknet

Salz, Pfeffer, Chilipulver

1. Für den Teig alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und einen gleichmäßigen Teig herstellen. Der Teig soll gut knetbar sein, bei Bedarf mit wenig Mehl oder Wasser regulieren. Anschließend den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten ruhen lassen.

2. Unterdessen die Füllung und Soße herstellen. Für die Füllung alle Zutaten zu einer geschmeidigen verrühren und kühl stellen.

3. Für die Soße Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Alle restlichen Zutaten für die Soße in die Pfanne geben, einmal aufkochen lassen und dann etwa 15 Minuten unter rühren köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Warmhalten.

4. Den Teig sehr dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Alternativ den Teig mithilfe einer Nudelmaschine ausrollen.

5. Aus dem Teig Kreise ausstechen, mit etwa 8 cm Durchmesser, und jeweils einen Teelöffel der Quarkmasse in die Mitte geben. Den Teigkreis umklappen und die Teigränder mit einer Gabel festdrücken. Ravioli herstellen, bis der Teig aufgebraucht ist. Hierzu eignet sich ein Raviolimaker sehr gut!

6. Die Teigtaschen in siedendes Salzwasser einlegen und einige Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und in die Soße einlegen. Sofort mit geriebenem Parmesan servieren.

Variation für die Füllung:

1 Dose Thunfisch, abgetropft

150g Speisequark 20% Fett (ggf. laktosefrei)

2 EL Parmesan, gerieben

$\frac{1}{2}$ TL Salz

1 TL Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Majoran)

Alle Zutaten verrühren und nach Rezept verfahren.

Soßen-Variationen:

Thunfisch-Tomatensoße: 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft abtropfen lassen und unter die Soße rühren.

Schinken-Tomatensoße: 200g gekochten Schinken klein schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfeln andünsten. Nach Rezept verfahren.

Gemüse-Tomatensoße: 300g Gemüse (Karotten, Sellerie, Lauch, Paprika) in kleine Würfelchen schneiden und zusammen mit den Zwiebelwürfel dünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Dann nach Rezept verfahren.

Milchfrei – Tipp: Teig und Soße sind milchfrei. Für die Raviolifüllung Quark durch 200g Quarkersatz auf Sojabasis tauschen. Parmesan durch eine vegane Käsealternative ersetzen, ebenso zum Servieren.



