

Tortellini

Dieser Beitrag enthält Werbung für die Marke Panista.

Wer kennt sie nicht, die ringförmigen Teigwaren mit einer Füllung aus Gemüse oder Fleisch? Bekannt sind Tortellini in Verbindung mit einer herrlich cremigen Sauce, aber auch als Tortellini-Salat oder für Aufläufe eignen sich die gefüllten Teigwaren bestens! Das klassische italienische Nudelgericht – Tortellini mit Schinken-Sahne-Sauce – ist auch hierzulande äußerst beliebt. Wurde die Diagnose Zöliakie gestellt, werden die kleinen Nudel-Liebhaber meist schmerzlich vermisst. Im Handel sind zwar glutenfreie Tortellini erhältlich, aber meist nicht flächendeckend und häufig nur in einer Variante, was die Füllung anbelangt. Wenn man zusätzlich auf Mais, Laktose, Milcheiweiß oder Ei verzichten muss, erhält man meist keine Auswahl.

Abhilfe schafft die Herstellung der beliebten Teigwaren nach den individuellen Bedürfnissen. Entscheidend für eine gelingsichere Herstellung ist die Wahl der richtigen glutenfreien Mehlmischung. Dann geht die Zubereitung leicht von der Hand und ein Kampf mit bröselndem und nicht formbarem Teig bleibt aus. Die Marke Panista bietet eine äußerst geeignete Mehlmischung, speziell für die Herstellung von Nudelteigwaren an. Die besondere Mischung ist zudem ideal, wenn weitere Zutaten gesundheitliche Probleme bereiten. Die Mischung ist frei von: Gluten, glutenfreier Weizenstärke, Mais, Soja, Milch und Ei. Die Mischung enthält folgende Zutaten: Kartoffelstärke, Reisgrieß, Reismehl, Xanthan, Lupinenprotein, Johannisbrotkernmehl, Psyllium (Flohsamenschalen).

Die Marke [Panista](#) bietet jedoch nicht nur gluten- und maisfreies Nudelmehl an, sondern auch viele weitere Produkte. Das Sortiment von Panista umfasst eine breite Auswahl an frischen, glutenfreien Backwaren und ist dadurch bekannt als Frischbäckerei mit dem köstlichen, maisfreien Produktangebot.

Egal ob Brot, Brötchen, süße Backwaren und Kekse – Panista bietet Backwaren für jeden Geschmack! Glutenfreie Mehlmischungen, Reisgrieß und Backzutaten runden das umfangreiche Sortiment von Panista ab. Schau gerne mal bei [Panista](#) vorbei und überzeuge dich von der köstlichen Produktauswahl!

Nun präsentiere ich dir jedoch das Rezept für gluten- und maisfreie Tortellini. Der Teig gelingt mit nur wenigen Zutaten wunderbar, auch ohne Ei, und das Ergebnis sind zarte, wohlschmeckende Nudelteigwaren. Das Nudelmehl von Panista ist auf Reis- und Kartoffelmehlbasis. Dadurch erhält der Teig keine typische gelbliche Färbung. Wer Eigelb verträgt und auf eine gelbliche Teigfärbung Wert legt, kann dem Teig gerne 2 – 3 Eigelbe hinzugeben. Für die Teigkonsistenz ist das Eigelb jedoch nicht nötig.

Als Füllung stehen zwei Varianten zur Auswahl – einmal mit Fleisch und einmal vegetarisch. Beide Füllungen können nach individuellen Bedürfnissen hergestellt werden und sind somit auch ohne Ei, Laktose oder Milch prima herzustellen.

Das Rezept ist frei von: Gluten, Mais, glutenfreie Weizenstärke, Laktose. Ei- und milchfrei siehe Tipp

Für 4 – 6 Personen

Für ein Grundrezept Nudelteig ist EINE Sorte Füllung ausreichend!

Zutaten für den Teig:

320g glutenfreie Mehlmischung

fein oder hell von Panista

1 TL Flohsamenschalenpulver

Salz

225ml Wasser

Auf Wunsch: 2 – 3 Eigelb für die gelbe Teigfärbung



Füllung A: Paprika-Fleischfüllung

150g gemischtes Hackfleisch

2 rote Paprikaschoten (nicht zu groß)
1,5 EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, sehr fein geschnitten
1 EL Basilikum
 $\frac{1}{2}$ EL Thymian
Salz
Pfeffer
2 Eigelb (das Eiweiß zum Verkleben der Tortellini aufheben)
1 EL glutenfreie Semmelbrösel

Füllung B: Spinat-Quarkfüllung

150g TK-Spinat
1 EL Speiseöl
1 mittelgroße Zwiebel, klein gehackt
150g Magerquark (ggf. laktosefrei)
120g Parmesan, frisch gerieben
2 Eigelb (das Eiweiß zum Verkleben der Tortellini aufheben)
Je ein TL Schnittlauchröllchen, Thymian, Basilikum
Salz
Pfeffer

Für die Soße:

25g Butter (ggf. laktosefrei) ODER vegane Margarine
400ml Sahne ODER Mandel Cuisine. Wer die Sauce nicht zu üppig mag, kann 200ml Sahne und 200ml Gemüsebrühe verwenden.
200g gekochten Schinken ODER getrocknete Tomaten, klein geschnitten
125g Parmesan ODER eine vegane, geriebene Käsealternative
1 EL Basilikum, klein gehackt
Salz
Pfeffer

1. Nudelmehl, Flohsamenschalenpulver und Salz in eine Rührschüssel geben und mischen. Das Wasser zugeben, auf Wunsch auch Eigelb, und einen glatten Teig herstellen. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und bei Zimmertemperatur 20 Minuten ruhen lassen.

2. Unterdessen die Füllung zubereiten. Für ein Nudelteigrezept

ist eine Sorte Füllung ausreichend!

Für die Fleischfüllung die Paprikaschoten vierteln, in einen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen. Die Paprikastücke kurz ziehen lassen, dann in Eiswasser geben, anschließend häuten und dann pürieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen und das Hackfleisch unter Rühren bröselig anbraten. Paprikapüree, Wasser, Basilikum, Thymian, Salz und Pfeffer zugeben und etwa 20 Minuten einköcheln lassen. Die Masse auskühlen lassen, Eigelb und Semmelbrösel untermischen und alles zu einer stickfesten, homogenen Masse pürieren.

Für die Spinatfüllung Spinat auftauen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Spinat zugeben und kurz mitdünsten, auskühlen lassen. Alle restlichen Zutaten für die Spinatfüllung unterrühren.

3. Die halbe Teigmenge auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen, etwa 2mm dünn. Teigkreise mit etwa 6cm Durchmesser ausstechen. Auf jeden Teigkreis etwa 1 TL der Füllung geben. Den Rand einer Kreishälfte mit Eiweiß bestreichen, die andere Kreishälfte darüber klappen und den Rand gut andrücken. Die beiden spitzen Teigenden an der gefüllten Seite entlang zusammenziehen, eine Teigspitze mit etwas Eiweiß bepinseln und die Enden fest zusammendrücken. Mit allen Teigkreisen ebenso verfahren und die geformten Tortellini auf die bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit dem restlichen Teig Tortellini nach Anleitung herstellen.

4. In einem großen Topf Salzwasser erhitzen. Die Hitze reduzieren und die Tortellini portionsweise hineingeben. Achtung: Das Wasser darf nicht kochen! Die Tortellini ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen, es dauert nur wenige Minuten. Die Tortellini mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit kaltem Wasser überspülen.

5. Die Soße herstellen. Je nach Verträglichkeit kann die Soße mit den aufgeführten Zutaten individuell erfolgen, wahlweise vegetarisch und/oder milchfrei. Butter oder Margarine in eine Pfanne geben und erhitzen. Schinken oder getrocknete Tomaten anschwitzen. Alle restlichen Zutaten für die Soße zugeben und

erhitzen. Wer die Soße gerne sämiger mag, 1 EL Speisestärke in wenig Wasser anrühren, zur Soße geben und einmal aufkochen lassen. Tortellini vorsichtig unter die Soße mengen und sofort servieren!

Eifrei – Tipp: Für den Nudelteig ist Eigelb nicht zwingend notwendig. Für die Füllung das Eigelb jeweils weglassen. Eigelb zum Bepinseln durch einen angerührten, pflanzlichen Ei-Ersatz ersetzen.

Milchfrei – Tipp: Der Teig und die Paprika-Hackfleischfüllung sind milchfrei. Für die Spinat-Quarkfüllung Quark durch 130g Quarkersatz auf Sojabasis tauschen. Parmesan durch eine vegane, geriebene Käsealternative ersetzen. Milchfreie Ersatzprodukte für die Sauce sind im Rezept notiert.





