Herbstliche Maroni-Ravioli
glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen, ca. 22 Stück

Foto: Bernadette Wurzinger, Pixabay.com
Adaptiert nach einem Rezept von Regina Fertschak, BBSc.

Für den Nudelteig:
100g Kastanienmehl
100g Kichererbsenmehl
100g Reismehl
1 TL Flohsamenschalenpulver
1/2 TL Salz
260 ml Wasser

Diese Teigmischung ergibt „dunklere“ Ravioli.

Für die Füllung:
250 g (Mager-) Topfen
2 EL Parmesan, gerieben
1/2 TL Salz
1 TL gekochte Maroni
2 TL Kräuter nach Belieben (z.B. Schnittlauch, Basilikum, Petersilie, …)

Außerdem:
40 g Butter oder Rapsöl
1/2 kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer
Parmesan nach Belieben

Zubereitung:

1. Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes einen glatten Teig herstellen (klebrig, gut knetbar, nicht bröselig). Wenn nötig wenig Wasser unterkneten.
   In Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten rasten lassen.
2. Inzwischen die Füllung herstellen:
   Für die Füllung alle Zutaten miteinander verrühren und in den Kühlschrank stellen
3. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen etwas durchkneten. Teig halbieren und die erste Hälfte sehr dünn auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (wenn nötig immer wieder bemehlen, damit der Teig nicht kleben bleibt).
4. Aus dem Teig Kreise ausstechen (etwa 8 cm Durchmesser).
   Die letzten 2 Schritte mit der zweiten Teighälfte wiederholen (ausrollen und ausstechen).
5. Auf jedes ausgestochene Teigstück einen Teelöffel der Topfenmasse in die Mitte geben. Das Teigstück zusammenklappen und die Teigränder mit einer Gabel festdrücken.
6. Die Ravioli in siedendes Salzwasser (nicht mehr sprudelnd kochend) einlegen und einige Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
7. In einer Pfanne Butter schmelzen, klein geschnittene Zwiebel dazugeben und mit etwas Salz und Pfeffer anbraten. Kochstelle abdrehen.
8. Ravioli aus dem Wasser nehmen und kurz in der Buttersoße in der Pfanne schwenken. Je nach Geschmack mit geriebenem Parmesan servieren.

Guten Appetit!

© Eat2day Ernährungsconsulting
Mag. Veronika Macek-Strokosch
Ernährungswissenschafterin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin
www.eat2day.at