



Herzförmige Rote-Bete-Ravioli zum Valentinstag



Zutaten

Für den Nudelteig:

½ TL	Salz
200 g	Weißmehl (Typ 405)
ca. 150 ml	Rote-Bete-Saft
200 g	Hartweißengrieß
2 EL	Olivenöl

Für die Füllung:

1 TL	Gemüsebrühenpulver
2 Zweige	Thymian
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
2 EL	gehackte Walnüsse
½	Zitrone, Saft
1 EL	Öl
250 g	frischer Spinat
100 g	Cashewkerne
2 EL	Soja-Reis-Drink
60 ml	Wasser

Sonstiges:

1	Nudelmaschine
1	Herzausstecher

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1,5 Std. 30 Min. Kühlzeit

pro Portion: 3027 kJ, 723 kcal, 89,4 g Kohlenhydrate, 18,4 g Eiweiß, 35,4 g Fett, 0 mg Cholesterin, 7,41 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Diese leckeren Rote-Bete-Ravioli in Herzform sind nicht nur das perfekte Geschenk zum Valentinstag, sondern auch ein super leckeres Rezept für den Alltag! Die selbstgemachten Ravioli werden mit einer Cashew-Spinat-Füllung gefüllt und nach dem Kochen in Walnüssen, Thymian und Öl geschwenkt. Klingt das nicht super lecker? Probier's unbedingt einmal selbst aus und überrasche deine Liebsten mit diesen leckeren Ravioli!

Step 1:

Zuerst kannst du den Nudelteig vorbereiten. Dazu das Mehl und den Hartweizengrieß in einer Schüssel vermengen. Die Mischung auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde in die Mitte des Mehlbergs drücken. In die Mulde den Rote-Bete-Saft langsam hineingießen und dabei die Mehlmischung unterrühren. Gleichzeitig gibst du das Olivenöl und das Salz hinein. Nun rührst du die Mischung mit einer Gabel von innen nach außen, bis sich alles gut vermischt hat. Den Teig für ca. 10 Minuten durchkneten, bis er weich und elastisch ist. In Frischhaltefolie einschlagen und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du die Füllung für die Ravioli vorbereiten. Dazu den Spinat kurz in kochendes Wasser geben und anschließend kalt abschrecken. Den Spinat gut ausdrücken und klein hacken. Nun kannst du die Cashewkerne mit dem geschälten Knoblauch, 2 EL Wasser, dem Gemüsebrühenpulver, dem Zitronensaft, dem Soja-Reis-Drink und dem Öl in einen Mixer geben und alles zu einer glatten Paste pürieren. Dann verrührst du die Masse unter den Spinat und kochst alles in einem kleinen Topf bei geringer Hitze nochmal kurz auf, bis sich Spinat und Cashew-Kerne gut gemischt haben. Die Füllung in einen Spritzbeutel ohne Tülle füllen.

Step 3:

Anschließend kannst du den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, vierteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Der Teig sollte nicht dicker als 1 cm sein. Nun kannst du den Teig durch die Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen drehen. Anschließend auf eine Teigbahn, in Abständen von 3 cm, eine kleine Menge der Füllung aufspritzen. Die Zwischenräume um die Füllungen herum mit Wasser bestreichen. Die andere Teighälfte darüber klappen und die Ränder leicht andrücken. Mit dem Herzausstecher einzelne Ravioli ausstechen. Die Ränder mit einer Gabel andrücken.

Step 4:

Dann bringst du einen großen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen. Die Herz-Ravioli hineingeben und so lange kochen, bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Dann nimmst du die Ravioli aus dem Wasser, tropfst sie ab und schwenkst sie mit etwas Olivenöl und den Walnüssen in der Pfanne. Mit frischem Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.