Rezept: Spinat-Ricotta-Ravioli

Brennwerte	2600 kJ | 620 kcal
Eiweiß	19,3 g
Kohlenhydrate	64 g
Fett	31 g

Vorbereitung	50 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	45 Minuten
Gesamtzeit	1 Stunde 35 Minuten

FOOD FACTS

Spinat ist ein echtes Power-Gemüse: Er enthält eine Vielzahl an fettlöslichen Vitaminen. Um diese Vitamine aus Nahrung lösen, müssen wir gleichzeitig Fett zu uns nehmen. Wenn Sie den Spinat in unserem Deli Reform Rein pflanzliches Schmalz Knoblauch andünsten, „entfesseln“ Sie diese Vitaminkraft!

EIN RAVIOLI-REZEPT MIT HERRLICH CREMIGER SPINAT-RICOTTA-FÜLLUNG – WIE VOM LIEBLINGSITALIENER

Spinat-Ricotta-Ravioli sind ein echter Klassiker der italienischen Küche – und sogar für eine vegetarische Ernährung geeignet. Selbst gemacht schmecken Ravioli natürlich am allerbesten. Das

klingt kompliziert? Ach quatsch! Einfach mal ausprobieren. Denn mit unserem Rezept gelingen die Ravioli auf jeden Fall – und die Zubereitung ist ganz einfach. Die leckere Füllung ist durch den frischen Spinat eine echte Vitaminbombe und der proteinreiche Ricotta verleiht ihr eine himmlisch cremige Konsistenz.

Rezept: Spinat-Ricotta-Ravioli

4 PORTIONEN normal

- 200 g Mehl + Mehl für die Arbeitsplatte
- 100 g Weichweizengrieß
- 1 EL Deli Reform Das Original
- 4 Eier
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 große Zwiebel
- 160 g Blattspinat
- 60 g Deli Reform Rein pflanzliches Schmalz Knoblauch
- 120 g Ricotta
- 300 g Kirschtomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas Deli Reform Gemüse auf´s Brot - Tomate
- 150 ml Gemüsebrühe

1 TEIG UND FÜLLUNG VORBEREITEN

Mehl, Grieß, 1 EL Deli Reform Das Original, 3 Eier und eine Prise Salz in eine Schüssel geben und alles miteinander verrühren – schon ist der Teig für die Ravioli fertig! Den Teig nun in eine Folie wickeln und ihn für ca. 30 Minuten kaltstellen. Währenddessen wird die Füllung vorbereitet: Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Dann den Spinat waschen, trocken schleudern und ebenfalls fein hacken.

2 FÜLLUNG ZUBEREITEN

Jetzt 30 g Deli Reform Knoblauchschmalz auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen und darin 1 EL Zwiebelwürfel für ca. 2–3 Minuten andünsten. Den Spinat zugeben, zusammenfallen lassen und die Spinat-Zwiebel-Mischung erstmal beiseitestellen.

3 RAVIOLIS AUSSTECHEN UND BEFÜLLEN

Den gekühlten Ravioliteig halbieren und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu 2 Rechtecken à ca. 24 x 36 cm ausrollen. Ein Ei trennen und die Spinat-Zwiebel-Mischung mit dem Ricotta und dem Eigelb mischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Mithilfe eines Teelöffels 24 Kleckse Spinat-Ricotta-Füllung in gleichmäßigem Abstand auf einem der Teigrechtecke verteilen. Dann das zweite Teigrechteck sorgfältig darüber legen. Den Teig rund um die Füllung gut andrücken und darauf achten, dass keine Luftbläschen zwischen den Teigschichten verbleiben. Die Ravioli mit einem gewellten Plätzchenausstecher (Ø 6 cm) so ausstechen, dass die Füllung in der Mitte ist. Wenn eckige Ravioli bevorzugt werden, können alternativ auch Teigrädchen verwendet werden. Die Teigränder ggf. mit einer Gabel erneut andrücken, damit die Spinat-Ricotta-Ravioli während des Kochvorgangs nicht zerfallen. Tipp: Die freien

Teigzwischenräume mit Eiweiß bepinseln, damit die Ravioli besser zusammenhalten.

4 RAVIOLIS KOCHEN UND SOSSE ZUBEREITEN

Als nächstes das Salzwasser zum Kochen bringen und die Hitze danach wieder reduzieren. Die Ravioli in heißem, nicht mehr kochendem Wasser 5–8 Minuten gar werden lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Dann 30 g Deli Reform Knoblauchschmalz in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die restlichen Zwiebeln darin ca. 2–3 Minuten andünsten. Tomatenmark hinzugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Jetzt nur noch Deli Reform Gemüse auf’s Brot - Tomate sowie die halbierten Kirschtomaten dazugeben, Brühe angießen und die Sauce 3–5 Minuten köcheln lassen. Nun die fertig gegarten Ravioli mit Spinat-Ricotta-Füllung zusammen mit der Tomatensauce servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte