

# Selbstgemachte Bärlauch-Ravioli

28.06.2015 13:20

## Zutaten

Für den Ravioliteig:

300 g helles (glutenfreies) Mehl  
(Empfehlung glf Mehl:  
„Mehl-Farine“ von Schär)

1 TL Salz

1 TL Flohsamen\*

3 Eier

1 EL Olivenöl

Für die Füllung benötigst du folgende Zutaten:

ca. 100 g frischen Bärlauch`

nach Belieben zusätzl. 1 Handvoll TK-Spinat (wenn du frischen bekommst, natürlich umso besser)

2 Zehen Knoblauch

1 Handvoll frischen Basilikum

250 g Ricotta

1-2 Hand voll gerieben Parmesan

evtl. zusätzlich frische italienische Kräuter (z.B. Oregano, Thymian etc.)

Ein paar Chiliflocken (je nachdem wie scharf man es gerne hat)

Salz und ` Pfeffer

---

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)

## Zubereitung

1. Spinat zum Auftauen heraus stellen. Mehl mit Salz und Flohsamen in einer Schüssel mischen. Mit den Eiern und dem Öl zu einem festen Teig verkneten. Bei Bedarf 2-3 EL kaltes Wasser unterkneten. Den Teig etwa 20 Minuten in Frischhaltefolie eingewickelt kalt stellen.
2. In der Zwischenzeit die Füllung zubereiten. Dafür den (aufgetauten) Spinat zerhacken. Bärlauch waschen, trockenschütteln und ebenfalls klein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Bärlauch und Spinat mit Knoblauch dünsten. Das Ganze auskühlen lassen und mit der Hand ausdrücken (Füllung sollte nicht zu flüssig sein!). Parmesan reiben. Kräuter waschen, trockenschütteln und Blätter klein hacken. Nun den Bärlauch und Spinat mit dem Ricotta mischen, Basilikum und evtl. andere kleingeschnittene Kräuter sowie Parmesan hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Zwischenzeitlich zur Seite geben.
3. Nudelteig mit ausreichend Mehl so dünn wie möglich ausrollen. Ich habe eine Nudelmaschine zur Hilfe genommen. Geht aber auch mit einem Nudelwalker. Ravioli mit einem Ausstecher ausstechen (wenn nicht vorhanden, dann etwa 10 cm große Quadrate ausschneiden oder mit einem kleinen Glas Kreise ausstechen). Jeweils 1 TL der Füllung auf eine Hälfte der Teigstücke setzen, den Teigrand mit etwas Wasser bestreichen und die andere Teighälfte darüber klappen. Rand mit einer Gabel zusammendrücken.
4. Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Fertige Ravioli im wallenden Wasser einmal kurz aufkochen lassen, Hitze reduzieren. Ravioli noch etwa 8 Minuten ziehen lassen.
5. In einer kleinen Pfanne Butter schmelzen. Ravioli vorsichtig aus dem Wasser nehmen, in der Butter schwenken und mit etwas frisch gehobeltem Parmesan anrichten. Dazu schmecken glasierte Kirschtomaten und frischer Rucola super.

### \*Flohsamen:

Hier werden sie eingesetzt, um den Teig elastischer zu machen. Flohsamen sind aber auch besonders gesund für unsere Verdauung. Sie fördern das Wachstum darmfreundlicher Bakterien. Außerdem tragen sie dazu bei, unseren Cholesterinspiegel im Blut zu senken und die Cholesterinausscheidung zu erhöhen. Flohsamenschalen sind vor allem auch nützlich, um Entzündungen im Magen-Darm-Trakt rascher zurückzubilden.

Zudem benötigst du...

Butter, Olivenöl, Parmesan evtl. Rucola und Kirschtomaten. Schmeckt übrigens auch sehr gut mit hausgemachter Tomatensauce und Rucola. Oder im Sommer einfach mit frischen Tomaten, Oliven, Kapern, Parmesan und Rucola. Auch die Füllung kann je nach Geschmack und Laune variiert werden. Ich mag die Ravioli auch sehr gerne mit etwas Trüffelöl oder Trüffelhonig. Der frische Parmesan darf natürlich nicht fehlen. Viel Spaß beim Nachkochen!



Scan me!