



RAVIOLI MIT FLEISCHFÜLLUNG

und Tomatensoße selbst gemacht

Informationen:

- Für 3 Personen.
- Kostet etwa 3,30 € pro Person.
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 45 Minuten, wenn der Ravioli-/Nudelteig vorher zubereitet wurde. Wenn der Ravioliteig direkt zu der Mahlzeit zubereitet wird, würde ich mindestens 90 Minuten einplanen.
- Ich würde Weißherbst/Rosé und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken.

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 141
- KJ: 589
- Fett: 6,2 g
- KH: 12,7 g davon 1,9 g Zucker
- Eiweiß: 8,1 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für den Nudel/Ravioliteig:

- 300 g Weizenmehl Type 405
- 3 Eier Größe L
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL lauwarmes Wasser

- 1/2 TL Salz für den Teig
- 1 TL Salz für das Wasser zum kochen
- etwas Mehl zum Rollen und Bearbeiten, damit der Teig nicht festklebt

Siehe Rezept selbst gemachter Nudelteig

Zutaten für die Raviolifüllung

- 300 g Hackfleisch vom Rind
- 100 g frische Karotten
- 1 Zwiebel (rund 130 g)
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL flüssige Sahne
- 2 Eier
- 75 g frisch geriebener Parmesankäse
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Für die Tomatensoße:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1,5 EL Olivenöl
- 500 g reife Tomaten (oder Tomaten aus der Dose)
- 1 TL fein gehacktes frisches Basilikum (alternativ getrocknetes Basilikum aus dem Gewürzregal)
- 1 TL fein gehackter frischer Oregano (alternativ getrockneter Oregano aus dem Gewürzregal)
- 1 EL Zucker
- 1 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten:

Die Reihenfolge:

- Zuerst stellen wir den Ravioli-/Nudelteig her. Dieser muss 45 Minuten ruhen.
- Während dieser Ruhephase kochen wir zuerst die Füllung, denn diese muss erkalten.
- Dann die Tomatensoße zubereiten, so dass wir diese später nur noch erwärmen müssen.
- Später stechen wir die Ravioli aus dem Nudelteig aus und kochen diese.
- Dieses Gericht ist absolut NICHT im Entferntesten mit den uns bekannten Ravioli aus der Dose vergleichbar.

Der Nudelteig – Grundteig:

- Diesen Grundteig können wir später für alle Nudelvarianten verwenden, z.B. Bandnudeln.
- Das Mehl auf die Arbeitsfläche oder in eine Schüssel geben.
- Das Salz über dem Mehl gleichmäßig verteilen.
- In der Mitte eine Mulde erzeugen.
- Die Eier aufschlagen und in die Mitte der Mulde geben.
- Nun alles mit einer Gabel vermengen. Die Eier mit der Gabel rühren und dabei das Mehl von außen nach innen schieben.
- Wenn aus den Zutaten eine Masse entstanden ist, den Teig von Hand so lange auf der Arbeitsfläche kneten, bis ein leicht glänzender und elastischer Teig entstanden ist. Dies dauert normalerweise 10 Minuten. Am besten mit dem Handballen kneten. Richtig kneten, nicht streicheln 😊
- Sollte der Teig zu klebrig sein, bitte ein wenig Mehl dazugeben. Der Teig darf zur weiteren Verarbeitung NICHT mehr klebrig sein.

- Nun den Nudelteig zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie eingewickelt am besten bei Zimmertemperatur etwa 60 Minuten ruhen lassen.
- Alternative: alle Zutaten in einer Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem Teig verrühren, dann den Teig rausnehmen und 10 Minuten von Hand fertig kneten.
- Man kann den Nudelteig auch schon am Vortag herstellen und im Kühlschrank aufbewahren. In diesem Fall muss der Teig rund 45 Minuten vor der Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank geholt werden.

Die Raviolifüllung:

- Die Karotte(n) und Zwiebel(n) schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
- Die Petersilie hacken.
- Das Öl in einem Topf erhitzen.
- Zuerst die Karotten und die Zwiebeln im Öl anbraten.
- Dann das Hackfleisch dazugeben.
- Alles zusammen rund 5-7 Minuten bei hoher Hitze und regelmäßigem Umrühren braten.
- Nun die gehackte Petersilie dazugeben.
- Den Topf vom Herd nehmen und solange noch alles warm ist, mit einem Zauber-/Pürierstab zerkleinern.
- Die Hackfleischmasse in eine Schüssel geben und vollends erkalten lassen.
- Wenn das Fleisch ausgekühlt ist, das Salz, die Sahne, die Eier und den geriebenen Käse in die Schüssel gegeben und alles verrühren. Wichtig, die Eier erst zum Fleisch geben, wenn dieses erkalte ist, sonst verändert das Ei seine Konsistenz, wenn es an das warme/heiße Fleisch kommt.
- Mit Salz und Pfeffer (aus der Mühle) abschmecken.
- Die Füllung an die Seite stellen, bis diese benötigt wird.

Tomatensoße:

- Bringen Sie Wasser in einem Topf zum Sieden und drehen dann die Herdplatte auf mittlere Hitze.
- Entfernen Sie den Strunk der Tomate und schneiden Sie feine Schnitte in die Haut der Tomate ein.
- Geben Sie die Tomaten solange in das siedende Wasser, bis sich Teile der Tomatenhaut lösen (1-3 Minuten).
- Nehmen Sie die Tomaten aus dem heißen Wasser und geben diese dann in Eiswasser, damit sie wieder kalt werden.
- Nun mit einem Messer die Haut der Tomaten abziehen.
- Die gehäuteten Tomaten in grobe Würfel schneiden.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch fein hacken (nicht pressen) und im Öl anbraten.
- Dann die in Würfel geschnittenen Tomaten hinzufügen und zum Kochen bringen.
- Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.
- Dann alles mit dem Zauberstab grob zerkleinern.
- Basilikum, Oregano, Zucker, Salz und Pfeffer (aus der Mühle) dazugeben und alles verrühren.
- Weitere 10 Minuten auf ganz kleiner Hitze köcheln lassen.
- Abschmecken.

Der Nudelteig – Teigbahnen:

- Den Teig in der Nudelmaschine auswellen:
- Die Teigkugel in 6 Stücke aufteilen, 1 Teil verwenden, den Rest in der Folie lassen (damit der Teig nicht austrocknet).
- Den Nudelteig zu einem rechteckigen Teigstück/Platte formen/rollen, damit wir ihn für die Nudelmaschine verwenden können.
- Den Teig leicht mit Mehl bestreuen und durch die Nudelmaschine drehen, die Walzen haben dabei den größten Abstand (die Walzen sollen am Anfang den größten Abstand haben, den man einstellen kann, dann werden die Walzen Stück für Stück immer enger gestellt).
- Den durchgedrehten Teig zusammenlegen, leicht mit Mehl bestreuen und erneut durch die Nudelmaschine drehen, die Walzen haben dabei weiter den größten Abstand. Diesen Vorgang wiederholen wir insgesamt 4-mal.
- Ab jetzt stellen wir jedes Mal, wenn wir den Teig durchdrehen, die Walzen eine Stufe enger, der Teig wird somit immer dünner und länger.

- Wir stellen die Walzen so oft enger, bis der Teig die gewünschte Dünne erreicht hat. Bei mir ist das die Stufe 7-8 von 9 möglichen Stufen, etwa 1 mm. Immer mit Mehl bestäuben, damit nichts klebt. Wenn der Teig zu lang, wird einfach halbieren und mit zwei Teilen weitermachen.

Den Teig mit einem Nudelholz auswellen:

- Die Teigkugel in 6 Stücke aufteilen, 1 Teil verwenden, den Rest in der Folie lassen (damit der Teig nicht austrocknet).
- Den Teig mehrfach mit einem Teigroller/Nudelholz auf der Arbeitsfläche oder einem Arbeitsbrett zu einer dünnen Teigbahn ausrollen.
- Am Anfang 5-mal den Teig zur Bahn ausrollen, zusammenlegen und erneut ausrollen. Immer mit Mehl bestäuben, damit der Teig nicht kleben bleibt.
- Dann den Teig immer dünner auswellen, bis wir eine 1-2 mm dünne Bahn haben. Gegebenenfalls den Teig halbieren, wenn die Bahnen zu lang/groß werden.

Die Ravioli füllen und kochen:

- In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen (mindestens 4 Liter Wasser)
- Während das Wasser heiß wird:
- Die Teigrollen auf der Arbeitsfläche ausrollen.
- Mit einem Kaffeebecher/Tasse runde Teigstücke ausstechen.
- Auf die runden Teiglinge etwa 1 TL von der Hackfleischfüllung geben.
- Den Rand des Teiges mit Wasser leicht befeuchten (Finger oder Pinsel).
- Nun die Ravioli von oben zuklappen und mit einer Gabel an den Seiten zusammendrücken.
- Die fertigen Ravioli leicht mit Mehl bestäuben, damit diese nicht aneinanderkleben und auf einem sauberen Küchentuch zwischenlagern.
- Sowie das Wasser kocht, auf mittlere Hitze zurückstellen und die Ravioli vorsichtig in das Wasser geben.
- Die Ravioli rund 5 Minuten garen, bis diese oben schwimmen. Mehr Zeit benötigt es nicht, da das Fleisch ja bereits gekocht wurde. Frischer Nudelteig ist übrigens schneller gar als Nudeln aus der Tüte.
- Nebenher die Tomatensoße nochmals kurz erhitzen.
- Etwas von der Tomatensoße auf einen Teller geben.
- Die Ravioli aus dem Topf nehmen, kurz abtropfen lassen und direkt auf den Teller mit der Tomatensoße geben.
- Mit etwas frisch gehobeltem/geriebenem Parmesankäse bestreuen.
- Das war es auch schon. Guten Appetit!

Pauls Tipp:

- Dazu passt ein Salat.
- Die Ravioli können auch vegetarisch gefüllt werden.