



Anmeldung für alle Termine unter 0451/4082308 des Nachbarschaftsbüro Vorwerk-Falkenfeld

(Außerhalb der Öffnungszeiten bitte auf Anrufbeantworter sprechen, wir rufen zurück)

Bürgerhaus Vorwerk-Falkenfeld /Elmar-Limberg-Platz 4/I.OG/23554 Lübeck

Buslinie 1 (Peenestieg vor der Tür), Linien 3, 8, 10, Haltestelle Bogenstraße, P am Haus

Weitere Termine immer auf www.gemeinsamtafeln.com / Kochen ohne Grenzen

Italienischer Gemüseintopf... Ganz anders

Zutaten für 4 Portionen

200 Gramm Hartweizengrieß, 1 Esslöffel Haselnussöl, Salz. Für die Füllung: 80 Gramm Rucola, 1 Knoblauchzehe, 80 Milliliter Haselnussöl, 1 Esslöffel Hefeflocken, 100 Gramm Haselnüsse, 1 Esslöffel Mandelmus, Salz, Pfeffer. 1 Esslöffel Zitronensaft.
Zusätzlich: 2 Bio Zitronen, 3 Knoblauchzehen, 20 Gramm Haselnüsse, 3 Esslöffel Haselnussöl, 1 Esslöffel Honig, einige Stiele Zitronenmelisse

Zubereitung

- Grieß, 100 Milliliter Wasser, Haselnussöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten
- Teig in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten ruhen lassen
- Für die Füllung Rucola waschen, trocken schütteln und Stiele abschneiden
- Rucolastiele beiseitelegen
- Knoblauch abziehen, fein hacken
- Mit Rucola, Haselnussöl, Hefeflocken, Nüssen und Mandelmus zu einem Pesto pürieren
- Nicht zu lange mixen, damit es keinen bitteren Note bekommt
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken
- Teig in der Nudelmaschine oder mit dem Rollholz dünn ausrollen
- Mit einem Teigradchen mit Wellenrand 50 Quadrate (ca. 7 x 7 cm) ausschneiden
- Teigquadrate mit etwas Wasser anfeuchten, jeweils 1 Teelöffel Füllung darauf geben und zusammenklappen
- Ränder vorsichtig etwas andrücken
- Ravioli portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, und abtropfen lassen.
- Von einer Zitrone 2 Esslöffel der Schale fein abreiben
- Von der zweiten Zitrone mit dem Zestenreißer Streifen abziehen. Zitronen auspressen
- Knoblauch abziehen, fein hacken
- Rucolastiele fein schneiden
- Haselnüsse in Scheiben schneiden
- Mit Rucola und 1 Esslöffel Zitronenschale mischen

- Öl in einer großen Pfanne erhitzen
- Knoblauch darin anbraten
- Die vegetarischen Ravioli im Öl schwenken
- Zitronensaft und -schale zugeben, mit Honig, Salz und Pfeffer würzen
- Rucola-Mix anrichten. Mit Zitronenzesten und Verbene servieren

Ravioli in Tomatensauce war 1958 das erste Nudel-Fertiggericht in Deutschland. Noch heute ist dieses Gericht sehr beliebt – und das nicht nur bei Kindern.

Wir machen die Ravioli lieber selber!

