

Ravioli-Teig



Meine Wahl.

🔪 Einfach



Zutaten

für 4 Personen

- 150 g Weizenmehl
- 150 g Weizengriess
- Salz
- 3 Eier
- 2 EL Olivenöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 357 kcal
- 14 g Eiweiss
- 52 g Kohlenhydrate
- 10 g Fett

🌾 enthält Gluten

🚫 Laktosefrei

Zubereitung

- 1 Mehl, Griess und Salz mischen, auf eine Arbeitsfläche geben und in der Mitte eine Mulde eindrücken. Eier und Olivenöl in die Mulde geben und zuerst mit einem Holzlöffel vermengen. Alles mit den Händen zusammenfügen und den Teig 4–5 Minuten mit dem Handrücken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Unter einer heiss ausgepöhlten Schüssel 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 Den Teig auf einer bemehlten Fläche portionsweise 1–2 mm dick ausrollen. Es sollten dabei möglichst gleich grosse Teigstücke entstehen.
- 3 Jeweils 1–3 TL Füllung mit 1–2 cm Abstand (je nach Grösse der Ravioli) auf eine Teigplatte geben.
- 4 Die Ränder gut anfeuchten und eine zweite Teigplatte darüberlegen.
- 5 Den Teig zwischen der Füllung gut andrücken und mit einem Messer oder Teigrädchen trennen.



Meine Wahl.

- 6 In siedendes Wasser geben und 2–4 Minuten garen. Sobald die Ravioli an die Oberfläche kommen, sind sie gar.