



Kichererbsen- Ravioli mit Erbsen- Basilikum-Füllung



Lust auf CLASEN!



DE-ÖKO-001

KICHERERBSEN-RAVIOLI MIT ERBSEN-BASILIKUM-FÜLLUNG

Zutaten für 2 Portionen:

Für den Teig

- 45 g CLASEN BIO Sojamehl
- 150 g CLASEN BIO Kichererbsenmehl
- 1 Prise Salz
- 3-4 EL CLASEN BIO Sojamehl, zum Bearbeiten

Für die Füllung

- 120 g TK-Erbsen
- 80 g Tofu, natur
- 1 Knoblauchzehe
- 35 g CLASEN BIO Cashewkerne
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- Salz & Pfeffer



Für die Sauce

- 450 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Für den Ravioliteig Soja- und Kichererbsenmehl mit einer Prise Salz und 80 ml kaltem Wasser zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel rollen und in Frischhaltefolie einschlagen.
2. Für die Füllung die Erbsen in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen. Den Tofu leicht ausdrücken, die Knoblauchzehe schälen und mit Cashewkernen, Basilikum und Olivenöl in einen Blitzhacker geben. Die Erbsen abtropfen, hinzufügen und alles zu einem Püree mixen. Die Zitronenschale abreiben, hinzufügen und das Püree mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nun 3 bis 4 EL Sojamehl auf eine Arbeitsfläche geben und den Ravioliteig darin wenden. Den Teig in zwei Teile teilen und beide Stücke mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die Füllung mit einem Teelöffel mit etwas Abstand auf dem Teig verteilen. Das zweite Teigstück auflegen und mit einem Ravioliausstecher (Ø 6 cm) 18 Ravioli ausstechen.
4. Für die Sauce die Tomaten waschen und die Knoblauchzehe schälen. Eine Tomate in kleine Würfel teilen, die übrigen mit Knoblauch und Olivenöl im Blitzhacker pürieren. Dann die Tomatenwürfel hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Ravioli darin 3 Min. garen. Gut abtropfen lassen und mit der rohen Tomatensauce auf tiefen Tellern servieren.

Tip: Keine Lust, Ravioli zu füllen? Dann einfach den Pasta-Teig dünn ausrollen, in schmale in schmale Tagliatelle-Streifen schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Mit roher Tomatensauce und Erbsen-Basilikum-Creme servieren.

Nährwerte pro Portion (9 Ravioli mit Sauce):

2486 kJ / 594 kcal, KH: 54 g, Fett: 22 g, EW: 40 g



vegan

www.clasen-bio.de



45 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 45 Min.