PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2-3	60 min	medium

Rezept

SPINAT-RICOTTA-FRITTERS

Wer sich auf das Thema Ravioli bzw. gefüllte Teigtaschen einlässt, muss mit einem gewissen Mehraufwand rechnen, denn so eine Ravioli muss ja erst einmal hergestellt werden. Die Version, die Du in diesem Rezept findest, hast Du vielleicht bis dato noch nicht gegessen, denn es sind in der Pfanne ausgebackene Ravioli, also eher Fritters. Übrigens ist das verwendete Xanthan eine tolle Zutat, die völlig geschmackslos ist, den Teig aber geschmeidig hält. Es wird nicht umsonst z.B. bei der industriellen Eiscreme-Produktion eingesetzt.
Sie sind mit einer Spinat-Ricotta-Füllung angelehnt an die klassischen Ravioli und schwimmen gerne auf dem Teller in einem Salbei-Butter-See. Damit ist dieses Gericht nicht nur LowCarb, sondern auch Keto und LCHF tauglich.
Ich empfehle auf jeden Fall ein Töpfchen frischen Salbei zu besorgen, so dass die Butter nicht mit getrocknetem und geriebenen Salbei angerührt wird. Du wirst sehen, dass die Mischung aus Spinat-Ricotta und der Salbei-Butter ganz viele tolle Aromen auf der Zunge verbreiten. Wir haben dieses kleine Geschmackserlebnis sehr genossen. Neugierig?
P.S.: Wie Du weißt, ist diese Website nichts, mit dem ich Geld verdiene, sondern ein Hobby. Wenn Du mich dabei ein wenig unterstützen möchtest, freue ich mich darüber!

ZUTATEN

Für den Teig:

- 90 g Mandelmehl
- 25 g Kokosnussmehl
- 1 Ei (bei mir immer Größe L)
- ca. 5 g (2 gestrichene TL) Xanthan
- 5 EL Wasser
- 1 EL weißer Balsamico oder anderen passenden Essig
- Butterschmalz

Was für eine tolle Mischung: Salbei, Spinat, Zitrone – das sind wunderbare Aromen!

Für die Füllung:

- 20 g frischer Spinat
- 80 g Ricotta
- 20 g geriebener Parmesan (oder Grana Padano)
- 25 g Pinienkerne
- Salz, Paprika, Muskatnuss

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1 – AM BESTEN SCHON AM VORTAG VORBEREITEN

Den Teig empfehle ich, am besten bereits einen Tag vorher zuzubereiten, so dass dieser Zeit hat, komplett durchzukühlen. Er hält sich übrigens 2-3 Tage im Kühlschrank.
Die trockenen Zutaten des Teiges gut untereinander mischen. Danach die restlichen Zutaten unter ständigem Rühren (Kneten mit dem Flachrührer) Stück für Stück dazu geben. Das Wasser am besten zum Schluss Esslöffelweise, bis ein ordentlicher Teigklumpen entstanden ist.
Diesen dann von Hand gut kneten und zu einer Kugel formen, die Du in Frischhaltefolie eingepackt in den Kühlschrank gibst. Die Kühlung sollte 5-6 Stunden nicht unterschreiten.

SCHRITT 2

Röste die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz an. Achtung, sie werden schnell dunkel.
Die Zutaten für die Füllung in einer kleinen Schlüssel zusammen rühren und abschmecken. Trau' Dich ruhig, etwas mehr zu würzen, Du wirst sehen, dass es im Endprodukt sehr angenehm ist.

SCHRITT 3

Teile den Teig in 2 gleiche Hälften und rolle diese jeweils hauchdünn aus. Je dünner, desto besser. Am besten so, dass er fast transparent ist. Das ist nicht ganz einfach und braucht etwas Geduld und vor allem Muskelkraft. Wichtig: Du kannst dazu gerne Backpapier, Dauerbackfolie oder Frischhaltefolie verwenden, zwischen das/die den Teig gibst. Bemehlen, z.B. mit Bambusfaser, ist allerdings nur auf einer Seite sinnvoll, da die Ravioli sonst nicht mehr gut aneinander kleben, oder Du die Ränder nochmal extra z.B. mit etwas Wasser befeuchten müsstest.

SCHRITT 4

Mit einem geeigneten Ausstecher (oder einem geeigneten Schnappsgläschen) möglichst viele runde Teigstückchen ausstechen.
Auf diese verteilst Du nun jeweils eine kleine Portion der Füllung in der Mitte, so dass genug Rand übrig bleibt, um dann den Deckel der Ravioli aufzusetzen und anzudrücken. Hier sollte – wie schon gesagt – nicht die beiden bemehlten Seite aufeinander gelegt werden, da diese sonst nicht haften.
Für die Deckel der Raviole verwende den 2. Teil des Teiges, den Du auch super dünn ausgerollt und die entsprechende Anzahl an Teigstückchen ausgestochen hast. Bei mir waren es übrigens 18 Stück.

SCHRITT 5

Ober- und Unterteil der nun gefüllten Ravioli an den Rändern mit einer Gabel andrücken, so dass das charakteristische Muster entsteht und die Ränder zudem verschlossen werden. Ich habe das von beiden Seiten gemacht.

SCHRITT 6

Nun kannst Du parallel arbeiten und in einem Töpfchen die Butter schmelzen, einen Spritzer Zitronensaft sowie die Salbeiblätter hinzugeben und köcheln lassen.
Gleichzeitig schmelze in einer Pfanne genügend Butterschmalz, so dass Du die Ravioli in der Pfanne ausbacken (frittieren) kannst. Lasse das Butterschmalz nicht zu heiß werden, sondern nur bis auf niedriger bis mittlerer Hitze erwärmen. Die Fritters werden schnell dunkel, von daher ein wenig aufpassen, rechtzeitig wenden und danach aus der Pfanne herausnehmen. Auf einem Küchentuch ablegen, so dass das überschüssige Fett aufgesaugt wird.

SCHRITT 7

Jetzt heißt es nur noch, die Spinat-Ricotta-Fritters anzurichten, die Salbei-Butter drüber zu gießen und noch mit etwas geriebenem Parmesan zu garnieren.