

Jacqueline Amirfallah
Zitronenravioli mit Ricotta und Spinat**Mittwoch, 25. Oktober 2023**
Rezept für 4 PersonenDauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Pasta, Mediterran**Zutaten:**

Für den Nudelteig:

200 g	Weizenmehl (Type 405)
100 g	Hartweizengrieß oder -mehl (Semola)
1 Prise	Salz
3	Eier
2 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl

Für den Spinat und die Füllung:

400 g	Spinat
1	Zwiebel
2	Bio-Zitronen
1 TL	Fenchelsamen
150 g	Ricotta
etwas	Salz
2 EL	Butter
1 Prise	Muskat

Für die Forelle (nach Belieben):

400 g	Forellenfilet
etwas	Salz
2 EL	Pflanzenöl zum Braten
1	Knoblauchzehe

Zubereitung:

1. Für den Nudelteig Mehl und Grieß mischen. Salz, die Eier, Wasser und das Öl zugeben und alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verkneten. Falls der Teig zu fest wird, noch ca. 1-2 EL Wasser zugeben.
 2. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen.
 3. In der Zwischenzeit den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
 4. Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden
 5. Für die Füllung die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
 6. Fenchelsamen im Mörser zerstoßen.
 7. Ricotta mit Fenchelsamen, abgeriebener Zitronenschale und -saft mischen und etwas Salz abschmecken.
 8. Den Nudelteig mit der Nudelmaschine oder dem Nudelholz in dünne Bahnen ausrollen, jeweils 1 TL Füllung mit etwas Abstand auf die Nudelbahn setzen, die Teigländer mit Wasser einpinseln, den Teig überklappen und Ravioli ausschneiden.
 9. In einem Topf reichlich Salzwasser aufkochen und die Ravioli darin garen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.
 10. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. Spinat auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Tipp: Wer mag kann dazu noch gebratenes Forellenfilet servieren. Dafür Fischfilet abwaschen, trocken tupfen, in Portionsstücke schneiden und leicht salzen.
In einer Pfanne das Bratöl erhitzen, die angeprügelte Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben. Fischfilets im heißen Öl von beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten braten.

11. Spinat, Ravioli und evtl. gebratenes Fischfilet anrichten.

Pro Portion: 650 kcal/ 2710 kJ

57 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 28 g Fett