

# Ravioli mit weißen Bohnen und Petersilien-Pesto

## Für zwei Personen

### Für den Nudelteig:

150 g Hartweizengrieß                      150 g Dinkelmehl, 630    2 EL Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz

### Für die Füllung:

400 g kl. weiße Bohnen, Glas    1 Zwiebel                      3 Knoblauchzehen  
1 Zitrone, Abrieb, Saft              Chiliflocken                      Salz, Pfeffer

### Für das Pesto:

1 Bund glatte Petersilie              3 EL Hefeflocken              4 EL Sonnenblumenkerne  
150 ml Olivenöl                      Salz                                  Pfeffer

### Für den Rote-Bete-Salat:

1 frische Rote Bete                      3 EL Apfelessig              1 EL dunkles Balsamicoessig  
1 EL geröstetes Sesamöl              2 EL Olivenöl                      Salz, Pfeffer

### Für den Nudelteig:

Alle Zutaten mit 150 ml Wasser in eine Schüssel geben und vermengen.

Kurz zu einem glatten Teig kneten und für 20 Minuten kühl stellen.

### Für die Füllung:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein würfeln. Zwiebeln in einer Pfanne anschwitzen, bis sie glasig werden. Nun den Knoblauch hinzugeben und auch kurz mit anschwitzen. Es sollten keine Röstaromen entstehen. Bohnen abtropfen lassen, aber nicht abspülen. Bohnen in die Pfanne geben und mit Zitronenzeste, -saft, Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. Bohnen, sobald sie weich sind, vom Herd nehmen und in ein separates Gefäß geben. Hier mit einer Gabel oder einem Stampfer zu einer Masse zerdrücken.

Den Teig in kleinen Portionen dünn ausrollen und mit einem großen Glas oder einer Ausstechform in Kreisen ausstechen. Einen gehäuften Esslöffel der Füllung in die Mitte des ausgestochenen Teiges legen. Nun die obere Kreishälfte mit etwas Wasser bestreichen, den Kreis zusammenklappen und zusammendrücken. Ravioli für 4 Minuten in siedendem Wasser kochen. Kurz vor dem Anrichten noch einmal kurz anbraten.

### Für das Pesto:

Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten. Petersilie grob hacken und beides mit Hefeflocken und Olivenöl mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für den Rote-Bete-Salat:

Rote Bete schälen und in dünne, mundgerechte Stücke schneiden.

Sesamöl mit Olivenöl, Apfelessig und Balsamico vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing früh an den Salat geben, damit die Rote Bete darin ziehen kann.

Luisa Martin am 07. April 2025