

Maxi-Ravioli in Balsamico-Butter-Soße mit geschmolzenen Kirschtomaten und frischem Salat

Vegetarisch Family High Protein 30 – 40 Minuten • 3454 kJ/826 kcal • Tag 5 kochen

12



Maxi Ravioli
Tomate Mozzarella



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Balsamico-Crème



Gemüsebrühe



Basilikum



geriebter Oregano



Hartkäse geraspelt



Kirschtomaten



Salatherz (Romana)



Sonnenblumenkerne



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Butter*, Olivenöl*, Zucker*, Essig*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maxi Ravioli Tomate Mozzarella 7) 8) 15)	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Balsamico-Crème 14)	24 g	36 g	48 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
gerebelter Oregano	2 g	2 g	2 g
Hartkäse geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Salatherz (Romana) DE	1	2	2
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
Olivenöl*, Butter*, Zucker*, Essig*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 490 g)
Brennwert	709 kJ/170 kcal	3454 kJ/826 kcal
Fett	8,43 g	41,05 g
– davon ges. Fettsäuren	3,49 g	17,01 g
Kohlenhydrate	13,98 g	68,08 g
– davon Zucker	2,94 g	14,32 g
Eiweiß	9,40 g	45,79 g
Salz	0,291 g	1,417 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **14)** Schwefeldioxid und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Gemüse vorbereiten

Zwiebel halbieren, abziehen und fein würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Kirschtomaten halbieren.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden.

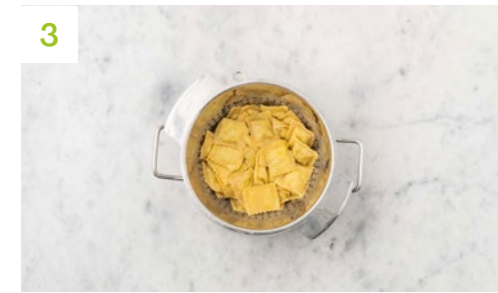
Basilikumblätter zupfen und in feine Streifen schneiden, dabei 3 – 4 Blätter zur Deko zurücklassen.



Dressing zubereiten

In einer großen Schüssel 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser***, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Essig***, 0,25 TL [0,5 TL | 0,5 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zu einem **Dressing** verrühren.

In einer großen Pfanne ohne Fettzugabe **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Dann beiseitestellen.



Ravioli kochen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Hitze reduzieren und die **Maxi-Ravioli** darin 3 – 4 Min. ziehen lassen, bis sie bissfest sind. Nicht kochen, sonst platzen die Ravioli auf.

Nach der Garzeit **Ravioli** in ein Sieb abgießen.



Währenddessen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** in der großen Pfanne aus Schritt 2 erhitzen und die **Zwiebelwürfel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Knoblauch und halbierte **Tomaten** hinzugeben und für weitere 3 – 4 Min. anbraten.



Soße vollenden

Pfanneninhalt mit **Balsamico-Crème**, **Gemüsebrühpulver** und 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser*** ablöschen und für 1 Min. kochen lassen, bis die **Soße** leicht eindickt.

Pfanne von der Hitze nehmen und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** einrühren. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** abschmecken.

Ravioli zusammen mit der Hälfte des **geraspelten Hartkäses** und dem gehackten **Basilikum** mit in die Pfanne geben, gut vermengen und für 1 Min. in der Pfanne lassen, bis der **Käse** leicht geschmolzen ist.



Anrichten

Salatstreifen zusammen mit den **Sonnenblumenkernen** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und gut vermengen.

Ravioli auf Tellern verteilen, mit restlichem **Hartkäse** und **Basilikumspitzen** garnieren. Nach Belieben **Pfeffer*** und den **gerebelten Oregano** darüber verteilen.

Zusammen mit dem **Salat** servieren und genießen.

Guten Appetit!