

Chinesische Ravioli in klarer Suppe



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 40 Minuten

ZIEHEN LASSEN: ca. 10 Minuten

Für 4 Personen

Füllung

- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 cm Ingwerwurzel, fein gehackt
- 1 EL Sesamöl
- 100 g Shiitake-Pilze, sehr fein gehackt
- 100 g geräucherter Tofu, sehr fein gehackt
- ½ EL Sojasauce
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten
- 2 Rollen Fertig-Pastateig, ca. 250 g
- 1 Eiweiss, verquirlt

Suppe

- 1 Liter leichte Hühnerbouillon
- 20 g geräucherter Speck, in Scheiben
- 4 cm Ingwerwurzel, in Scheiben
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 Pak Choi, geviertelt

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 311 , Fett 10g , Kohlenhydrate 42g , Eiweiss 14g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Füllung: Knoblauch und Ingwer im warmen Öl andämpfen, Pilze und Tofu beifügen, mitdämpfen. Sojasauce beifügen, aufkochen, mit Schnittlauch mischen, auskühlen lassen.

2 Pastateige ausrollen, in Quadrate von ca. 8x8 cm schneiden. Je 1 EL Füllung auf die Mitte der Teigstücke verteilen. Ränder mit wenig Eiweiss bestreichen und die Quadrate je zu einem Dreieck umschlagen. Die Ecken jeweils mittig über dem Dreieck zusammenlegen und festdrücken. Die dritte Ecke des Dreiecks leicht nach hinten legen.

3 Suppe: Alle Zutaten aufkochen, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Ravioli beifügen und nochmals ca. 5 Minuten ziehen lassen.