



Sendung vom: 22. Oktober 2020

Gastköchin: Sonja Friedrich (Freche Erbse)

Gefüllte Ravioli mit Jackfruit-Füllung in feiner Chamignon-Kokos-Creme-Soße

<p>Teig für Ravioli: 1 kg Dinkelmehl 500 ml Wasser 3 EL Pflanzenöl 1 TL Salz</p>	<p>Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit viel Liebe und Druck zu einem glatten Teig kneten. Anschließend in Frischhaltefolie im Kühlschrank ruhen lassen.</p>
<p>Jackfruitfüllung für die Ravioli: 1 kleine Dose Jackfruit (jung) 1 kleine Zwiebel 120 g Champignons frisch 1 Schuss Agavendicksaft Salz, Kreuzkümmel, Koriander, süßes Paprikapulver, Knoblauch Pflanzenöl zum Anbraten</p>	<p>Geschnittene Zwiebeln mit Pflanzenöl in einer Pfanne scharf anbraten, abgetropfte junge Jackfruit zerdrücken und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Die klein geschnittenen Champignons dazu geben und alles mit den Gewürzen weiter anbraten, sodass der Saft entweicht (Masse muss weitgehend trocken sein) Das Ganze mit einem Schuss Agavendicksaft abrunden und abschmecken. Die Masse anschließend kalt stellen, bevor sie in den Teig eingefüllt wird.</p>
<p>Champignon-Kokos-Soße 500g Champignons frisch 1 kleine Zwiebel 1 Liter Kokosmilch Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver süß 1 Schuss Agavendicksaft Speisestärke zum Andicken</p>	<p>Klein geschnittene Zwiebeln in einem Topf mit Pflanzenöl anbraten, geschnittene Champignons hinzu geben und schön anschwitzen. Das Ganze mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen und mit den Gewürzen und dem Agavendicksaft abschmecken. Zum Schluss die Soße mit Speisestärke andicken.</p>



Befüllen der Ravioli:

Der gekühlte Teig wird auf einer Arbeitsfläche mit viel Mehl dünn ausgerollt. Nun werden mit einer runden Form, oder einem Glas runde Kreise ausgestochen (wahlweise können Nudelbretter verwendet werden). Auf den ausgestochenen Teig wird nun mit einem Teelöffel etwas Füllmasse (ca. die Größe einer Walnuss) gegeben und der Kreis in der Hälfte zusammen geklappt, sodass die Füllung bedeckt ist. Der Halbkreis wird nun an den offenen Stellen mit den Fingern fest gedrückt und anschließend mit der Spitze der Gabel wiederholt verschlossen. Die fertig gefüllten Ravioli werden nun in kochendem Salzwasser für ca. 5 Min. gekocht und anschließend mit der Soße auf einem Teller angerichtet und serviert!

Schokocupcakes mit Birnenfüllung an beschwippster Birne

<p>Teig für Cupcakes (12 Stück): 150 g Dinkelmehl 100 g Zucker ½ Päckchen Backpulver 40 g Kakaopulver etwas Vanille 190 ml Pflanzenmilch 140 ml Pflanzenöl 1 Birne</p>	<p>Alle Zutaten, bis auf die Birne, in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Die Birne schälen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend den Schokoladenteig in eine Muffinform aufteilen und jeweils ein Birnenstückchen in den Teig drücken. Im Ofen für 20 Min bei 180 Grad bei Umluft backen. Achtung: Mit Stäbchenprobe arbeiten!</p>
<p>Ganache für Topping: 200 g Zartbitterkuvertüre 50 g Margarine oder vegane Butter 200 ml vegane Sahne</p>	<p>Zartbitterschokolade im Wasserbad gemeinsam mit der Margarine/Butter schmelzen. Anschließend die Sahne hinzugeben und gut verrühren. Die Masse kühlen und ca. alle 15 Min. einmal durch rühren, bis eine feste Creme entstanden ist.</p>

**Beschwippste Birne:**

5 weiche Birnen
50 g Rohrohrzucker
½ TL Zimt
50 ml Rum

Zur Deko:
Walnüsse halbiert

Die Birnen schälen und in Spalten schneiden. Den Rohrohrzucker, gemeinsam mit dem Zimt in einer Pfanne karamellisieren und die Birnenscheiben hinein geben. Diese kurz erhitzen und anschließend mit dem Rum ablöschen. Zum Schluss ein paar Walnüsse hinzugeben.

Anrichten:

Die abgekühlte Ganache wird in einen Spritzbeutel gegeben und vorsichtig auf die abgekühlten Muffins aufgespritzt. Als Deko können wahlweise Walnüsse auf diese aufgelegt werden.

Die beschwippste Birne wird auf einem Teller angerichtet und der Cupcake dazu gestellt.

Bereit zum Naschen!!! Vorsicht: Suchtgefahr!!!

Dann bleibt nur noch : **Guten und frechen Appetit :)**