

Rote Bete-Ravioli mit Parmesanschaum

- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Viele Leser von GekonntGekocht kennen sicherlich mindestens ein **Rote Bete** Salat oder Suppen Rezept. Wenn es aber um Rote Bete in Verbindung mit Ravioli geht, sieht es schon ganz anders aus. Bei Ravioli denken die meisten sicherlich an eine Fleischfüllung. Dass hier vorgestellte Rezept setzt, wie es der Name schon verrät, auf eine Füllung bestehend aus selbiger. Die Füllung macht diese Zubereitung auch für Vegetarier interessant.

Zutaten

- **Für den Ravioli Teig:**
 - 5 ganze Eier
 - 500 g Mehl, gesiebt
 - 2 Eigelb mit etwas Wasser verklappert
 - Salz
- **Für die Rote Bete-Füllung:**
 - 3 mittelgroße rote Rüben / Bete, selber gekocht oder in Alufolie gebacken oder vakuiert aus dem Supermarkt
 - 1 gehäufte EL Magerquark
 - 1 gehäufte EL Frischkäse
 - 1 gehäufte EL geriebener Parmesan
 - 1 Spritzer weißer Balsamico
 - 1 Prise Salz und Prise Zucker
- Für den Parmesanschaum:
 - 1 EL Olivenöl
 - 200 ml trockener Weißwein
 - 150 g Creme fraiche
 - 2 Schalotten, gewürfelt
 - 50 g geriebener Parmesan
 - 30 g kalte Butter
 - Etwas geriebene Muskatnuss

Rote Bete Myhtos - verbesserte Blutbildung

Der Verzehr Roter Bete ist sicherlich gesund, aber auch mit vielen Behauptungen verknüpft, die medizinisch nicht ganz zutreffend sind.

So liest und hört man immer wieder das Rote Bete die Blutbildung stimuliert und es besonders viel nützliches Eisen enthält. Zum Teil stimmt dies auch, zum Teil aber auch nicht. Wer sich über darüber weiter belesen möchte sollte dem Verweis zum „Mythos oder Medizin: Fördert Rote Bete die Blutbildung?“ folgen.

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ravioli Teig:

Die Eier mit dem Salz und dem Mehl zu einem geschmeidigen Teig verkneten, in Klarsichtfolie 60 min. in den Kühlschrank legen.

Danach auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig und so dünn als möglich ausrollen, so dass die Füllung später durchschimmert.

Schritt2

Die Rote Bete-Füllung:

Die roten Rüben schälen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Magerquark, Frischkäse und geriebenen Parmesan unter heben, mit Essig, Salz und Zucker abschmecken.

Praktisch ist es jetzt die Füllung in einen Spritzbeutel zu geben und mit etwas Abstand die Füllung aufspritzen. (Geht natürlich auch mit einem Teelöffel)

Schritt3

Die zweite Teig Bahn darüber legen, mit einem Ausstecher, ersatzweise ev. Wasserglas beliebig große Ravioli ausstechen, die Ränder etwas andrücken.

In reichlich kochendem Salzwasser 2 - 3 min. garen, heraus nehmen, auf einem Küchensieb trocken, ablaufen lassen. In einer Stielpfanne mit brauner Butter schwenken.

Schritt4

Der Parmesanschaum:

Die Schalotten Würfel in etwas Öl glasig dünsten und mit dem Weißwein Creme fraiche aufgießen, eine Prise geriebene Muskatnuss dazu geben.

Leise auf die Hälfte reduzieren einkochen lassen und den Parmesan verrühren, nachschmecken. Kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter schaumig „auf mixen“.

Schritt5

Anrichtevorschlag:

In vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten, mit dem Parmesanschaum überziehen und mit gehacktem Schnittlauch bestreut zu Tisch geben.

Einsatz von Rote Bete zum abnehmen in einer Diät

Für gesundes Abnehmen ist frische Rote Bete jedoch ein äußerst beliebtes Gemüse, enthält es doch nur rund 175 kJ bzw. 42 kcal und viele andere Nährstoffe wie z.B. Kohlenhydrate, die für die Energiegewinnung des Körpers eine wichtige Rolle spielen. Aus diesem Grund ist Rote Bete auch bei aktiven Sportlern beliebt – kalorienarm aber ein Energielieferant.

Wenn Sie **frische Rote Bete** in einem warmen Gericht zubereiten, sollten sie nach Möglichkeit diese nur einmal erhitzen. Erneutes aufwärmen fördert die Bildung von für den menschlichen Körper schädlichem Nitrit.

Der Saft wirkt übrigens sehr effektiv gegen Bluthochdruck und mindert das Risiko einen Herzinfarkt und Schlaganfall zu erleiden.

Rezeptart: Vorspeisen, Warme Vorspeisen **Tags:** ravioli, rote Bete

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rote-bete-ravioli-parmesanschaum/>