

Rezept

Vegane Ravioli auf gedünstetem Sellerie

Ein Rezept von Vegane Ravioli auf gedünstetem Sellerie, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Ravioli

½ TL	Johannisbrotkernmehl	130 g	Hartweizengrieß
70 g	Mehl		Mehl zum Arbeiten
1 Msp.	gemahlene Kurkuma (nach Belieben)	½ EL	getrocknete Pilze
1	kleine Zwiebel	1	kleine Möhre
1 EL	Sesam	1 TL	Nussmus

Für den Sellerie

500 g	Knollensellerie	4	Knoblauchzehen
5	Salbeiblätter	½ Bund	frische Petersilie
2 EL	Ajvar (nach Belieben)		

Außerdem

Ausstecher (7 cm Durchmesser)	natives Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 6 g F, 7 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Für die Ravioli Johannisbrotkernmehl in 2 EL Wasser einrühren, bis eine gelartige Masse entstanden ist. Hartweizengrieß, Mehl und Kurkuma nach Belieben in einer Schüssel mischen. 70 ml Wasser und 1,5 EL Öl dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 1 Std. kalt stellen.
2. Die Pilze ca. 5 Min. in etwas heißem Wasser einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und die Pilze fein hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhre schälen, waschen und fein reiben. Zwiebelwürfel in 2 TL Olivenöl glasig anschwitzen, Möhren und Sesam zugeben und 1 Min. mit anschwitzen. Die Pilze und das Nussmus dazugeben, umrühren und vom Herd ziehen.
3. Den Sellerie schälen, waschen, abtropfen lassen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Messerrücken andrücken. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, den Sellerie, Knoblauch und 6 EL Wasser in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze 1 Min. andünsten. Dann abdecken und 10 Min. langsam garen, währenddessen 1-2 Mal umrühren. Nach Ablauf der Garzeit den Knoblauch entfernen.

4. Salbei und Petersilie waschen und trocken schütteln. Beides fein hacken und mit etwas Salz und Pfeffer unter den Sellerie heben.

5. Den Nudelteig ca. 10 Min. Raumtemperatur annehmen lassen, dann auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 2 mm dick ausrollen. Mit dem Ausstecher 20 Kreise ausstechen. Jeweils ½ TL Füllung hineingeben, zuklappen und die Ränder mithilfe einer Gabel fest zusammendrücken.

6. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen und die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet. Die Ravioli portionsweise ins Wasser geben und ca. 1 Min. ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. In einem Sieb abtropfen lassen.

7. Zum Servieren 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Ravioli kurz von beiden Seiten goldbraun anbraten. Sellerie und Ravioli auf 4 Teller verteilen, nach Belieben mit Ajvar garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.