

Kohlrabi-Ravioli, Paprika-Cashewmus-Füllung, Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Kohlrabi-Ravioli:

2 Kohlrabi	1 rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 EL Cashewmus	4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1 Trätherisches Oregano-Öl	Salz	

Für die Sauce:

2 Tomaten	1 Zwiebel	1 TL Agavendicksaft
$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	2 EL Olivenöl	1 Prise Zitronensalz
1 Tr ätherisches Pfeffer-Öl	ätherisches Zitronen-Öl	

Für die Garnitur:

1 Bund gemischte Kräuter	1 Bund Basilikum
--------------------------	------------------

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Ravioli den Kohlrabi schälen, vierteln und sehr fein hobeln. Einen Topf mit Salzwasser und einem Tropfen Oregano-Öl erhitzen. Die Kohlrabischeiben hineingeben und kurz aufkochen lassen. Den Herd ausstellen und den Kohlrabi zehn Minuten ziehen lassen. Diesen anschließend auf Küchentrepp abtropfen lassen. Das Olivenöl mit etwas Oregano-Öl verfeinern. Hierfür am besten mit einem Zahnstocher in das Oregano-Öl tauchen und diesen durch das Olivenöl ziehen, da die Dosierung ansonsten zu stark wird. Die Hälfte vom Oregano-Öl mit etwas Salz und dem Kurkuma vermengen und den Kohlrabi darin marinieren.

Für die Füllung die Paprika waschen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das restlichen Oregano-Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Paprika dazugeben und stark anbraten. Das Cashewmus unterrühren und alles gut vermengen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht.

Für die Sauce das Olivenöl mit einem Tropfen Zitronenöl verfeinern und in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Pfanne glasig dünsten. Die Tomaten waschen, häuten und fein hacken. Anschließend in die Pfanne geben und dünsten. Den Agavendicksaft, das Pfeffer-Öl und eine Prise Zitronensalz hineingeben. Die Basilikumblätter vom Zweig zupfen und mit zu der Sauce geben.

Für die Ravioli jeweils auf eine Kohlrabischeibe etwas Paprikafüllung geben und mit einer zweiten zudecken. Zum anwärmen noch einmal kurz in den Ofen geben.

Die Kohlrabi-Ravioli mit Paprika-Cashew-Füllung und Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit Kräutern und Basilikum garnieren und servieren.

Karin Opitz-Kreher am 13. Oktober 2016