Ravioli mit gebratenem grünem Spargel, Petersilienöl und Salzmandeln

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	4 EL
grüner Spargel	2 Bund
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Petersilie, frisch	30 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Eier	1 St.
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	100 ml
Gefüllte Pasta, Ricotta Spinat	800 g

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Mandeln auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und für ca. 10 Min. goldgelb rösten.

2. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, holzige Enden abbrechen und schräg in lange Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und ebenfalls schräg in Ringe schneiden.

3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. In einem hohen Gefäß Petersilie und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Mandeln aus dem Ofen nehmen. Ei trennen und das Eiklar mit einem Schneebesen in einer Schüssel für ca. 10 Sek. leicht anschlagen. Die noch warmen Mandeln und 1 Prise Salz zum Eiklar geben und alles gut vermengen. Mandeln anschließend absieben, wieder auf dem Blech verteilen und ca. weitere 5 Min. im Ofen backen.

5. In der Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, grünen Spargel ca. 5 Min. scharf anbraten, mit Brühe ablöschen und ca. 3 Min. köcheln. Frühlingszwiebelringe zum Spargel geben, auf niedriger Stufe ca. 2 Min. köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Ravioli im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche steigen. In ein Sieb abgießen und zusammen mit dem Spargelgemüse auf tiefen Tellern anrichten. Das Petersilienöl darübergeben und mit den Salzmandeln garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	574 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	22 g