Betty Bossi

SCHWEINEFLEISCH-RAVIOLI

Vor- und zubereiten: ca. 70 Min.
Ergibt 16 Stück

Teig

150 g	**Weissmehl**	
ca. 1 dl	**heisses Wasser**	zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Min. ruhen lassen

Füllung

150 g	**Hackfleisch** (Schwein)	
1 kleine	**rote Zwiebel,** fein gehackt	
1	**grüner Chili,** fein gehackt	
1 Esslöffel	**dunkler Reiswein** oder trockener Sherry	
1 Esslöffel	**helle (light) Sojasauce**	
1 Teelöffel	**Maizena**	
1 Teelöffel	**Rohzucker**	
¼ Teelöffel	**Salz**	alles gut mischen

Formen: Teig zu 2 Rollen von je ca. 2 cm Ø formen. Auswallen und füllen siehe kleine Bilder.

1	**Bambuskörbchen** (siehe Tipp unten)	
einige	**Lattich- oder Chinakohlblätter**	Bambuskörbchen damit auslegen

Dämpfen: Ravioli in den vorbereiteten Bambuskörbchen verteilen. Pfanne ca. 2 cm hoch mit Wasser füllen, aufkochen. Körbchen hineinstellen, Ravioli zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. dämpfen, Körbe wechseln, ca. 10 Min. fertig dämpfen. Von Zeit zu Zeit wenig heisses Wasser nachgiessen. Es sollte immer ca. 2 cm hoch sein.

Dampfgar-Tipp
Lochschale mit Lattich- oder Chinakohlblättern auslegen, Ravioli darauflegen. Garen: ab Erreichen der Temperatur von 100 Grad ca. 10 Minuten.

Pro Person: 5 g Fett, 12 g Eiweiss, 29 g Kohlenhydrate, 887 kJ (212 kcal)

Variante: Fisch-Crevetten-Füllung
150 g **geschälte rohe Crevettenschwänze,** fein gehackt, ½ Esslöffel **Sojasauce,** 1 Teelöffel **Rohzucker,** 1 **roter Chili,** entkernt, fein gehackt, und ¼ Teelöffel **Salz** gut mischen. Formen und dämpfen: wie oben.

Pro Person: 1 g Fett, 12 g Eiweiss, 28 g Kohlenhydrate, 698 kJ (167 kcal)

Dazu passt: süss-saure Sauce S. 136, Sojasauce, Sweet Chili Sauce.

Dämpfen im Bambuskörbchen
Ein Bambuskörbchen (Ø ca. 22 cm) besteht aus zwei Körbchen und einem Deckel. Pfanne ca. 2 cm hoch mit Wasser füllen, aufkochen. Körbchen mit dem Gargut hineinstellen, zugedeckt dämpfen. Körbe nach der Hälfte der Kochzeit wechseln, fertig dämpfen.

Tipp: Von Zeit zu Zeit wenig heisses Wasser nachgiessen. Es sollte immer ca. 2 cm hoch sein.

Teig auswallen
Rollen in je 8 gleich grosse Stücke schneiden. Teigstücke mit einem Stück Rundholz oder dem Wallholz auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 12 cm Ø auswallen.

Füllen und formen
Je ¾ – 1 Esslöffel Füllung auf ein Teigstück geben, die Ränder mit Daumen und Zeigefinger zusammendrücken, auf ein bemehltes Tuch legen.

China

Rezept Betty Bossi
Einfach Asiatisch / 2010
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch