

Ravioli-Menü für zwei

Für 2 Personen · aktiv ca. 20 Minuten · gesamt ca. 30 Minuten · ohne Backofen

Gute Ravioli mit Salbeibutter, Birnen-Chicorée-Salat und ein gekauftes Schokoladendessert im Glas.

Einkaufsliste

Obst & Gemüse

- ☐ **200 g** Chicorée (1 großer oder 2 kleine)
- ☐ **150 g** Birne (1 mittelgroße)
- ☐ **15 ml** Zitronensaft
- ☐ **5 g** frischer Salbei (etwa 8 Blätter)

Kühlregal

- ☐ **400 g** frische vegetarische Ravioli (z. B. mit Pilz- oder Kürbisfüllung)
- ☐ **250 g** fertiges Schokoladendessert (2 Gläser à 125 g)
- ☐ **40 g** Butter

Vorrat: Öl, Gewürze & Würzmittel

- ☐ **15 ml** Olivenöl
- ☐ **5 ml** Ahornsirup
- ☐ **5 g** mittelscharfer Senf
- ☐ Salz und schwarzer Pfeffer (nach Geschmack)

Einkaufshilfe: Für 15 ml Zitronensaft 1 Zitrone kaufen.

1 EL = 15 ml, 1 TL = 5 ml. Obst und Gemüse als Einkaufsgewicht, außer bei Angabe „Abtropfgewicht“.

Leitungswasser steht in den Arbeitsschritten und nicht in der Einkaufsliste.

Varianten stehen am Ende und sind nicht in der Grundliste enthalten.

Rezepte

Geräte: kein Backofen; Pastatopf, breite Pfanne, Sieb oder Schaumlöffel; Brett, Messer, zwei Teller, Salatschüssel, Dessertlöffel

Zusätzlich Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack für die herzhaften Komponenten; bei Brühe oder Sojasauce erst am Schluss nachsalzen. Zeiten sind Planungsrichtwerte.

1. Birnen-Chicorée-Salat · ca. 10 Minuten

200 g Chicorée (1 großer oder 2 kleine)

15 ml Olivenöl

150 g Birne (1 mittelgroße)

5 g mittelscharfer Senf

15 ml Zitronensaft

5 ml Ahornsirup

1. Chicorée waschen, halbieren, den harten Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Birne waschen, entkernen und in Spalten schneiden.
2. Zitronensaft, Olivenöl, Senf und Ahornsirup zum Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erst kurz vor dem Essen mit Chicorée und Birne mischen.

2. Ravioli mit Salbeibutter · 10–15 Minuten inklusive produktabhängiger Garzeit

400 g frische vegetarische Ravioli (z. B. mit Pilz- oder Kürbisfüllung)

5 g frischer Salbei (etwa 8 Blätter)

40 g Butter

1. Salbei waschen und gut trocknen. Einen großen Topf Salzwasser aufsetzen.
2. Pasta erst kurz vor dem Essen ins siedende Wasser geben und genau nach Packungsanleitung kochen.
3. Währenddessen die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und den Salbei 2–3 Minuten sanft mitbraten. Die Butter darf leicht goldbraun werden, aber nie verbrennen.
4. Etwas Nudelwasser auffangen. Pasta abtropfen lassen und vorsichtig in der Salbeibutter schwenken, nach Bedarf 1–2 EL Nudelwasser zugeben, pfeffern und sofort servieren.

3. Schokoladendessert im Glas · ca. 2 Minuten

250 g fertiges Schokoladendessert (2 Gläser à 125 g)

1. Nach Packungsangabe bis zum Servieren kühlen.
2. Zum Dessert öffnen und im Glas servieren. Der Zukauf gehört bewusst zum stressarmen Konzept.

Ablaufplan

Beim Einkauf	Füllung, Allergene und Garzeit der Ravioli prüfen; zwei Desserts kaufen.
30 Minuten vor dem Essen	Tisch decken, Salat vorbereiten, Dressing separat halten, Dessert kühl lassen.
15 Minuten vorher	Wasser aufsetzen, Salbei und Butter bereitstellen.
Kurz vor dem Essen	Pasta und Salbeibutter parallel zubereiten, Salat mischen, sofort essen.
Später	Gekühlte Desserts servieren.

Allergene und Ernährung

Milch; Senf; Ravioli meist mit Weizen/Gluten und Ei; Füllung und Dessert laut Etikett prüfen. Für empfindliche Gäste kein Dessert mit rohem Ei wählen.

Varianten (nicht in der Einkaufsliste enthalten)

Vegan: Vegane Ravioli, 40 g pflanzliche Butteralternative und zwei vegane Desserts verwenden.

Mit Blattsalat: 80 g Blattsalat statt 200 g Chicorée verwenden.

Hinweise

Redaktionell ausgearbeitete Menürezepte. Mengen und Abläufe wurden aufeinander abgestimmt; keine praktischen Kochtests. Bei einem ungewohnten Hauptgericht ist ein Probelauf vor dem Fest sinnvoll.

Obst und Gemüse waschen. Kühlpflichtiges rasch in flachen Behältern abkühlen und abgedeckt kühlen: höchstens 7 °C, besser 5 °C. Reste zeitnah verbrauchen.

Quellen

Bundesinstitut für Risikobewertung: Vorkochen für mehrere Tage:

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/vorkochen-fuer-mehrere-tage/>

(Hygieneordnung, geprüft am 25. September 2026)

Die genannten Quellen sind Vergleichs- beziehungsweise Hygienequellen und keine Vorlage zum Kopieren. Mengen und Abläufe sind redaktionell neu ausgearbeitet.