



Rote-Bete-Pasta mit Spinat

dazu Ziegenfrischkäse und Walnüsse



20-30min



2 Personen

Die Rote Bete ist eine wahre Wunderknolle, die nicht nur zauberhaft aussieht, sondern auch großartig schmeckt. Das bunte Wurzelgemüse begeistert uns heute in dieser leckeren Pasta mit frischem Spinat und einem cremigen Ziegenkäsetopping mit Walnüssen. Dank vorgegartener Rote Bete steht dein Essen heute im Nu auf dem Tisch!

- 250g Vollkornfusilli ¹
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷
- 100g Babyspinat

- 1 EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 932kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 105.6g, Eiweiß 30.9g



1. Walnüsse anrösten

Vorsicht, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Rote Bete braten

Die **Rote Bete** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten. Mit 1EL Balsamicoessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Rote Bete reiben

Die **Rote Bete** mit einer Küchenreibe grob raspeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, am besten mit Küchenhandschuhen und Schürze arbeiten. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Sauce zubereiten

Die **1/2 des Ziegenfrischkäses**, die **1/2 der Walnüsse** und 1 EL Butter unter die **Rote Bete** mengen und löffelweise **Pastawasser** hinzufügen, bis die **Sauce** eine cremige Konsistenz erhält. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und warm halten.



6. Spinat garen

Den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Die **Pasta** mit der **Rote-Bete-Sauce** vermengen und auf Teller verteilen. Mit dem **restlichen Ziegenfrischkäse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.