



Rote-Bete-Pasta mit Spinat

dazu Ziegenfrischkäse und Walnüsse



20-30min



3-4 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!

- 400g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 50g Walnusskerne ⁴
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Ziegenfrischkäse ²
- 200g Babyspinat

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 826kcal, Fett 39.4g,
Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 27.1g



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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten. Mit 2EL 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 **½ des Ziegenfrischkäses**, die **½ der Walnüsse** und 2EL 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. **150ml 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.