



## 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 genauso schmeckt. Zusätzlich versorgt sie dich mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Grundsätzlich kann das bunte Wurzelgemüse an einem dunklen, trockenen Ort lange gelagert werden - aber dazu wird es bei dieser leckeren Pasta nicht kommen!

## Was du von uns bekommst

- 250g Vollkorn-Fusilli <sup>1</sup>
- 1 Packung Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Rote Bete
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Balsamicoessig <sup>12</sup>
- 1 Packung Ziegenfrischkäse <sup>7</sup>
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 915.0kcal, Fett 38.1g, Eiweiß 30.0g, Kohlenhydrate 108.6g



### 1. Walnüsse anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, die **Nüsse** können schnell verbrennen. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren.



### 4. Rote Bete braten

Die **Rote Bete** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 8-10Min. braten. Mit dem **Balsamicoessig** ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.



### 2. Rote Bete reiben

Die **Rote Bete** schälen und 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 1EL Butter unter die **Rote Bete** mischen und etwas von dem **Pastawasser** hinzufügen, bis die **Sauce** eine cremige Konsistenz erhält. Nochmals gut mit Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Pasta kochen

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



### 6. Spinat untermengen

Den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen. Die **Rote-Bete-Sauce** mit der **Pasta** vermengen und die **Pasta** mit dem **restlichen Ziegenfrischkäse** und den **restlichen Walnüssen** garniert servieren.