



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 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!

- 500g Vollkorn-Fusilli ¹
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 2 Rote Beten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Balsamicoessig ¹²
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse ⁷
- 1 Packung Babyspinat

- Butter ⁷
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 802.0kcal, Fett 29.8g, Eiweiß 28.7g, Kohlenhydrate 98.2g



1. Walnüsse anrösten

In einem großen 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 1-2EL 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.