



Griechische Bete-Feta-Pasta

mit Spinatsalat und Pistaziencrumble



40-50min



3-4 Personen

Was ist denn das für eine Pasta? Das sind unsere Conchiglie, allgemein als "Muscheln" bekannt. Und warum leuchten sie so schön rosa? Na, wegen der schicken Sauce aus erdiger Roter Bete und cremigem Feta. Dieser Pastateller wird dazu noch mit einem würzigen Pistaziencrumble geschmückt und mit einem frischen Spinatsalat als Beilage serviert. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 4 Rote Beten
- 200g Feta ²
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Bio-Conchiglie ¹
- 20g Pistazienkerne ⁴
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- großer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 24.3g

1

1. Rote Bete backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Rote Bete** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Den **Feta** in die Mitte geben und beides 15-20Min. backen, dann den **Knoblauch samt Schale** zugeben und weitere ca. 15Min. backen, bis die **Rote Bete** weich ist.

4

4. Sauce zubereiten

Nach insgesamt 30-35Min. Backzeit das Blech aus dem Ofen nehmen. Den **Knoblauch** schälen und in einem hohen Gefäß mit der **½ der Roten Bete**, dem **Feta**, 2EL Balsamicoessig und **200ml Pastawasser** zu einer glatten **Sauce** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

2. Crumble zubereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pistazien** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze in 3-4Min. duftend anrösten, dann aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Die **Pistazien** grob hacken und 1TL Olivenöl sowie 1 Prise Salz untermengen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Rote-Bete-Sauce** mit der **Pasta** vermengen, bis die gesamte **Pasta** mit **Sauce** überzogen ist. Ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Den **Spinat** und die **Lauchzwiebeln** mit dem Dressing vermengen. Die **Pasta** mit der **restlichen Roten Bete** und dem **Spinatsalat** anrichten und mit dem **Pistaziencrumble** garniert servieren.

3

3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und im Topf abgedeckt warm halten.

6

6. Magie des Pastawassers

Das Pastawasser in der Rote-Bete-Sauce trägt nicht nur dazu bei, die Sauce auf die richtige Konsistenz zu verdünnen, sondern sorgt auch dafür, dass das Fett des pürierten Feta sich nicht absetzt. In der Fachsprache heißt das „Emulgator“ und klingt recht künstlich – aber Pastawasser funktioniert auf ganz natürliche Weise. Praktisch!