



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 500g Vollkorn-Fusilli 1
- 2 Packungen Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse <sup>7</sup>
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 970kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 32.5g



**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.



**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.



**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 kalt abschrecken. Zurück in den Topf geben und warm halten.



**4. Rote Bete braten**

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



**5. Sauce zubereiten**

Die **1/2 des Ziegenfrischkäses**, die **1/2 der Walnüsse** und 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.



**6. Spinat garen**

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.