MARLEY SPOON



Rote-Bete-Pasta mit Spinat

dazu Ziegenfrischkäse und Walnüsse

20-30min 2 Portionen

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 vorgegarter Rote Bete steht dein Essen heute im Nu auf dem Tisch!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornfusilli [1]
- 25g Walnusskerne [4]
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 125g Ziegenfrischkäse [2]
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [3]

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schwefeldioxid und Sulphite** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 826kcal, Fett 39.4g, Kohlenhydrate 84.2g, Eiweiß 27.1g



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 ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Rote Bete reiben

Die **½ der Roten 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. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und warm halten.



4. Rote Bete braten

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



5. Sauce zubereiten

Die **½ des Ziegenfrischkäses**, die **½ der Walnüsse** und 1EL Butter unter die **Rote Bete** mengen und löffelweise **Pastawasser** hinzufügen, bis die **Sauce** eine cremige Konsistenz erhält. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.