



## 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 großartig schmeckt. Das bunte Wurzelgemüse begeistert uns heute in dieser leckeren Pasta mit frischem Spinat und einem cremigen Ziegenkäsetopping mit Walnüssen. Dank vorgegartener Rote Bete steht dein Essen heute im Nu auf dem Tisch!



- 250g Vollkorn-Fusilli <sup>1</sup>
- 50g Walnusskerne <sup>15</sup>
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Ziegenfrischkäse <sup>7</sup>
- 100g Babyspinat

- 1 EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1020kcal, Fett 48.1g,  
Kohlenhydrate 106.8g, Eiweiß 32.9g



## 1. Walnüsse anrösten

**Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## 2. Rote Bete reiben

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