

DINNERLY



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 Roter Bete steht dein Essen heute im Nu auf dem Tisch!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 250g Spaghetti¹
- 50g Walnuskerne¹⁵
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Ziegenfrischkäse⁷
- 100g Babyspinat

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 Knoblauchzehe
- 1EL Butter⁷
- 1EL Balsamicoessig¹⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

KÜCHENUTENSILIEN

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

ALLERGENE

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 1004kcal, Fett 46.8g, Kohlenhydrate 111.5g, Eiweiß 30.3g



1. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8–10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Nüsse rösten

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, die Pfanne wird weiterverwendet.



3. Rote Bete braten

Die **1/2 der Roten Bete** grob reiben; die andere Hälfte wird für dieses Rezept nicht verwendet. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Rote Bete** und den Knoblauch in der Nusspfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten, dann 1EL Balsamicoessig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Pastasauce anrühren

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, dann den **Spinat** unterheben und zusammenfallen lassen.



5. Anrichten & servieren

Die **Pasta** in der Pfanne mit der **Rote-Bete-Sauce** vermengen und auf Teller verteilen. Mit dem **restlichen Ziegenfrischkäse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.



6. Tipps für Rote Bete

Da Rote Bete stark färbt, empfiehlt es sich, beim Verarbeiten Küchenhandschuhe und Schürze zu tragen. Wer beim Raspeln der Roten Bete Spritzer an der Wand vermeiden möchte, der stellt die Küchenreibe am besten in die Spüle und fängt die Raspel mit einem Suppenteller auf.