



Pink Pasta

Die Nudelsauce aus roter Bete bringt Farbe auf den Teller. Sie ist einfach in der Zubereitung und hat das Zeug dazu, die Rote Bete auch denen sympathisch zu machen, die bisher nichts mit der tollen Knolle anfangen konnten.

Für 2 Portionen
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Pro 100 g:
820 kJ / 180 kcal
F: 12 g, davon 3 g gesättigte Fettsäuren, K: 6 g,
davon 3 g Zucker, E: 16 g, Salz: 0,17 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

300 g Rote Bete
150 g Feta
3 Knoblauchzehen
250 g Nudeln (z.B. Tagliatelle)
100 g Walnüsse
1 Päckchen Kresse

Zutaten aus dem Vorrat:

3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
100 ml des Nudel-Kochwassers!

Zubereitung

1. Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Rote Bete grob würfeln, zusammen mit drei geschälten, ungeschnittenen Knoblauchzehen in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl vermengen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. 25 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.
3. In der Zwischenzeit 250 g Nudeln in gesalzenem Wasser nach Anleitung auf der Packung kochen. Abschütten, ACHTUNG: dabei 100 ml des Kochwassers auffangen!
4. Walnüsse knacken, grob hacken und in einer Pfanne vorsichtig anrösten.
5. Die Kresse abschneiden.
6. Die gebackene Rote Bete, den Knoblauch und 75 g Feta mit dem aufgefangenen Nudelwasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Nudeln mit der Rote Bete-Sauce vermengen, mit dem restlichen zerbröselten Feta, den Walnüssen und der Kresse bestreuen.

Tipp

Statt der Kresse kann man auch Rucola verwenden. Die Walnüsse können auch durch Haselnüsse oder Pinienkerne ersetzt werden. - Dazu passt ein Salat aus Orangenfilets und fein gehobeltem Fenchel mit einer Sauce aus Honig, Olivenöl, Pfeffer und Salz.