



Rote Rüben Pasta



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

350g gegarte rote Rüben
240g Vollkornspaghetti
100ml Nudelwasser
70ml Schlagobers oder Soja-Kochcreme
50g frischer Blattspinat
10ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Vollkornspaghetti laut Packungsanleitung zubereiten und etwas Nudelwasser aufheben. Die gegarten roten Rüben mit Schlagobers, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine cremig mixen, Nudelwasser zufügen und nochmal mixen. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Olivenöl in einer hohen Pfanne oder einem Topf kurz anrösten. Spaghetti und rote Rüben Creme zufügen, kurz erwärmen und gut miteinander vermengen. Blattsalat auf Tellern verteilen und die Pasta darauf verteilen.

Tipp:

Als Garnierung eignen sich gehackte Nüsse, gekrümelter Feta oder Räuchertofu.