



Dauer: Schnell

Kategorie: Hauptspeisen Vegetarisch

Saison: Ganzjährig

Für: 4 Personen

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

Spaghetti

400 G Spaghetti

Wasser

Salz

Pesto

70 G gut gereifter Hartkäse

CA. 100 G frische Kräuter, hier Petersilie

1-2 Knoblauchzehen

70 G Walnüsse

1 Bio Zitrone (Saft und Abrieb)

CA. 120 ML Olivenöl

150 G Schafskäse

200 ML Rote Bete Saft

ZUR DEKO Rucola oder frische Kräuter

ZUR DEKO Walnüsse

Zubereitung

Spaghetti

1. Spaghetti nach Packungsanleitung in gut gesalzenem Wasser al dente kochen.

Pesto

1. Käse, Kräuter, Knoblauch, Zitronenabrieb und Nüsse in einem Mixer zerkleinern, mit Zitronensaft und Olivenöl zu einer cremigen Paste verrühren.
2. Rote Bete Saft in einem Topf auf ca. 100 bis 150 ml reduzieren, die Spaghetti entweder direkt nach dem Kochen oder nach dem Abschrecken in den Topf mit dem Rote Bete Saft geben.

Die Nudeln färben sich wunderbar dunkelrot.

3. Spaghetti auf einem Teller anrichten und Pesto hinzugeben, zum Schluss mit Schafskäse bestreuen und sofort servieren. Nach Belieben mit Kräutern oder Rucola und Walnüssen toppen.

FAQ – Häufige Fragen zu Rote-Beete-Spaghetti

Wie mache ich Rote-Beete-Spaghetti selbst?

Du kannst frische Rote Bete entweder spiralisieren oder als fertige Gemüse-Spaghetti kaufen. In unserem Rezept wird die Rote Bete gekocht, püriert und als Sauce mit Walnuss-Pesto zu normalen Spaghetti serviert.

Welche Nudelsorten passen zu Rote Bete?

Am besten eignen sich Spaghetti, Linguine oder Tagliatelle, da sie die cremige Rote-Bete-

Sauce gut aufnehmen. Auch kurze Nudeln wie Penne funktionieren, wenn du lieber eine „One-Pot“-Variante machst.

Kann ich das Rezept vegan machen?

Ja! Ersetze einfach den Feta durch veganen Feta oder Mandel-Ricotta. Achte außerdem darauf, dass deine Pasta ohne Ei hergestellt wurde.

Wie lange ist das Gericht haltbar?

Reste kannst du in einem luftdichten Behälter 2–3 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Aufwärmen einfach kurz in der Pfanne oder Mikrowelle erhitzen.

Ich liebe es zu kochen und meine Begeisterung für Lebensmittel und Essen weiterzugeben. Gute Zutaten und ein wenig Planung ermöglichen es auch in Zeiten, in denen man nicht zu viel Zeit in der Küche verbringen möchte bestes Essen auf den Tisch zu bringen, das sehr gut schmeckt und schön anzuschauen ist.

Das heutige Rezept ist unkompliziert zuzubereiten und schafft es, die Spaghetti mit Rote Bete Saft zum Hingucker zu machen, das Pesto lässt sich gut auf Vorrat zubereiten und bringt viel Geschmack. Schafskäse und frischer Rucola sorgen für Würzigkeit, Walnüsse sind eine schöne knackige Komponente. Viel Freude beim Nachkochen und Genießen!

Wir Salzburger Seminarbäuerinnen freuen uns immer, Abwechslung und Vielfalt in die Küche zu bringen und freuen uns euch in unseren vielfältigen Koch- und Backkursen die stets von Regionalität und Saisonalität geprägt sind, begrüßen zu dürfen.