

Sören Anders
Rote Spaghetti mit Grünkohl und Ricotta

Dienstag, 30. Januar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta, Schnelle Küche, Vegetarisch

Zutaten:

600 g	junger Grünkohl
etwas	Salz
400 g	Spaghetti
150 ml	Rote-Bete-Saft
20 g	Butter
2 EL	Weißweinessig
2	Schalotten
2 EL	Olivenöl
3 EL	Sojasauce
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone
1	Gartenkresse-Schälchen
150 g	Ricotta



Zubereitung:

1. Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.
2. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
3. Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest garen.
4. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft, Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen.
5. Schalotten schälen und klein schneiden.
6. Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten darin andünsten. Grünkohlblätter zugeben und einige Minuten dünsten. Mit der Sojasauce ablöschen und gut vermischen.
8. Aufgefangenes Nudelwasser und Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
10. Nudeln und etwas Zitronenschale zur Rote-Bete Reduktion geben und alles kurz erwärmen, dabei ständig wenden, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.
11. Kresse vom Beet schneiden. Den Ricotta mit den Fingern zerbröseln.
12. Grünkohl in tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti anrichten, mit Ricotta und Kresse garnieren.

Pro Portion: 580 kcal/ 2420 kJ
78 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 19 g Fett