

Sören Anders

Rote Pasta mit Walnüssen und Parmesan-Thymian-Sauce

Freitag, 18. November 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pasta, Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

200 g	Rote Bete
etwas	Salz
3 Zeige	Thymian
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe
200 g	Sahne
350 g	Tagliatelle (Bandnudeln)
1/2	Bio-Zitrone
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Parmesan
50 g	Walnusskernhälften



Zubereitung:

1. Rote Bete vorsichtig waschen und in einen Topf geben, dann vollständig mit Wasser bedecken. Das Wasser bei geschlossenem Deckel aufkochen lassen. Zugedeckt die Knollen leicht köchelnd gar kochen. Je nach Größe der Knollen kann das ca. 25 –50 Minuten dauern. Da Salz der Roten Bete Farbe entzieht, erst kurz vor Ende des Kochvorgangs salzen.
2. In der Zwischenzeit Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
3. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen.
5. Dann Sahne zufügen und 3 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen, die Hälfte vom Thymian zugeben. Sauce zunächst beiseite stellen.
6. Die gekochte Rote Bete schälen und grob schneiden.
7. Tagliatelle in einem Topf in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.
8. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
9. Rote Bete mit 2 EL Olivenöl, etwas Zitronenschale und -saft, restlichem Thymian und 2 EL vom Nudelkochwasser in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Parmesan fein reiben.
11. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann grob hacken.
12. Saucenansatz nochmal erwärmen (nicht aufkochen) und die Hälfte vom Parmesan untermischen. Die Sauce abschmecken.
13. Gekochte Nudeln abgießen und sofort mit dem Rote Bete Püree vermengen.
14. Rote Pasta auf Tellern anrichten, etwas frisch gemahlene Pfeffer darauf geben. Die Sauce angießen, mit Walnüssen und restlichem Parmesan bestreut servieren.

Pro Portion: 790 kcal/ 3310 kJ

70 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 47 g Fett