



Rote Bete Spaghetti mit Paprikasoße

2 Portionen

	Spaghetti:
600 g	Rote Bete
	Salz
1 EL	Bratöl
	Soße:
1	Zwiebel
1	Paprika
200 g	Hokkaido
2 EL	Olivenöl
150 ml	Wasser
50 g	Mandelmus oder Sahne
1 EL	Zitronensaft
1 Msp	Kurkuma
40 ml	Milch oder Hafermilch
	Curry
	Salz und Pfeffer
	Majoran

4 Portionen

1200 g
2 EL
2
2
400 g
4 EL
300 ml
100 g
2 EL
2 Msp
80 ml

Zubereitung

Zuerst wird die Soße gemacht: Zwiebel fein hacken, Paprika und Kürbis in kleine Würfel schneiden und beides ca. 3 min anbraten, anschließend das Wasser zugießen und sanft gar kochen. Zum Schluss das Mus zugeben, kräftig würzen und pürieren. Am besten warm stellen.

Rote Bete schälen und dann mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden, sodass Bandnudeln entstehen. Alternativ können Sie auch Spaghettis schneiden (siehe Tipp).

Die Rote-Bete-Nudeln in Salzwasser ca. 3 Min. bißfest blanchieren und anschließend in einer Pfanne scharf anbraten.

Die Roten Spaghetti auf Tellern anrichten, die orangen Soße drüber geben und servieren. Schmeckt mindestens so gut, wie es aussieht.

Das sollten Sie zuhause haben:
Salz und Pfeffer, Bratöl, Olivenöl,
Mandelmus/Sahne, Kurkuma, Milch,
Curry, Majoran

Tipp:

Wenn Sie jetzt anfangen, Gemüsespaghetti zu lieben, dann sollten Sie sich einen einfachen Spiralschneider (z.B. von GEFU) kaufen. Den bekommt man im gutsortierten Fachhandel oder bei Amazon & Co. Und dann können Sie aus Zucchini, Kohlrabi, Karotten ... Spaghetti machen und viele Kalorien sparen.