



Biohof am Kolk
ÖKOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT

Biohof am Kolk • Gänhauk 22 • 49624 Lönigen-Angelbeck

Biohof am Kolk GbR
Gänhauk 22
49624 Lönigen-Angelbeck
Telefon: +49 152-282 450 41

info@biohof-am-kolk.de
www.biohof-am-kolk.de

Rezeptidee Pinke Pasta

Zutaten:

- Rote Bete 500g
- Zwiebeln 150g
- Knoblauchzehen 4 Stück
- Walnüsse 60g
- Nudelwasser 350 ml
- Zitrone 1 Stk
- Salz, Pfeffer
- Petersilie 1 Bd
- Nudeln 1 Pkg

Zubereitung:

Die Rote Bete ohne zu schälen grob klein schneiden und für ca. 20 Minuten dämpfen. Die Zwiebeln klein schneiden und nach den 20 Minuten zusammen mit den Knoblauchzehen zu der Roten Bete geben und nochmal 10 Minuten alles dämpfen, bis es weich ist.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen. Beim abgießen der Nudeln die 350ml Wasser auffangen.

Nun in eine Schüssel die Zitrone auspressen und die Zitronenschale reiben. Walnüsse dazu geben, sowie das gedämpfte Gemüse. Das Nudelwasser dazuschütten und alles (am besten mit einem Hochleistungs-) Mixer zu einer cremigen Sauce mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie hacken, die fertige Sauce über die Nudeln geben und darüber die Petersilie streuen.

Mögliche Variationen: 1. Feta mit mixen oder hinterher drüber bröseln
2. Parmesan mit frischem Basilikum mixen und über die Pink Pasta geben

Guten Appetit!