


# Pink Pasta mit Walnüssen

Mengenangaben für **4 Portionen**

## Rezept

### Zutaten:

- (Vollkorn)Nudeln: 500 g
- rote Rüben (gekocht): 400 g
- Feta: 150 g
- Tomaten: 150 g
- Bio Zitrone (Saft): 1 Stück
- Knoblauchzehen: 3 Stück
- Walnüsse: 30 g
- 2 Zweige Thymian
- Salz und Pfeffer
- Parmesan

### Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die rote Rübe, Zitrone und die Tomaten in Stücke schneiden und gemeinsam mit dem zerbröckelten Feta, den geschälten Knoblauchzehen und den Thymianzweigen in eine Auflaufform geben. Alles für ca. 20 Minuten im Ofen backen. Zitronen anschließend entfernen.

Nudeln kochen und ca. 150 ml Nudelwasser zur Seite stellen.

Die gebackenen Zutaten aus dem Ofen zusammen mit dem Nudelwasser zu einer glatten Sauce pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Sauce über die abgetropften Nudeln geben und gut vermischen. Die Pasta auf Tellern verteilen und mit grob gehackten Walnüssen und etwas Parmesan servieren.

## TIPP

Der intensiv rote Farbstoff der Roten Rübe – Betanin – sorgt nicht nur für Farbe auf dem Teller, sondern schützt auch unsere Zellen, wirkt also antioxidativ.

## Nährwerte pro Portion:

| Energie | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 684 kcal | 20 g | 8 g | 87 g | 11 g | 30 g | 17,89 g | 1,9 g |

## Allergen(e):

| A - Gluten | C - Eier | G - Milch | H - Schalenfrüchte |
|---|---|---|---|