

**Rainer Klutsch
Rote Spaghetti mit Spinat und Garnelen****Dienstag, 3. Dezember 2024
Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta

Zutaten:

800 g	frischer Blattspinat
2	Schalotten
2	Knoblauchzehen
60 g	Parmesan
etwas	Salz
400 g	Spaghetti (oder Linguine)
150 ml	Rote-Bete-Saft
20 g	Butter
2 EL	Weißweinessig
300 g	Garnelen, geschält und ohne Kopf (Größe 13/15)
4 EL	Olivenöl
60 g	Sahne
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Bio-Zitrone
1	Gartenkresse-Schälchen

Zubereitung:

1. Spinat putzen, die Stängel entfernen. Spinatblätter gut waschen und abtropfen lassen.
2. Schalotten und Knoblauch schälen. Eine Knoblauchzehe für die Garnelen beiseite legen. Übrigen Knoblauch und Schalotten fein schneiden.
3. Parmesan fein reiben.
4. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen.
5. Die Spaghetti im kochenden Salzwasser bissfest garen.
6. In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft, Butter und Essig bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten offen einkochen lassen.
7. Garnelen leicht salzen. Die geschälte Knoblauchzehe andrücken und mit der Hälfte vom Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Garnelen mit in die Schüssel geben und kurz im Öl ziehen lassen.
8. Bissfest gekochte Spaghetti abgießen, dabei 100 ml Nudelkochwasser auffangen.
9. Für den Spinat übriges Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, fein geschnittene Schalotten und Knoblauch darin farblos anschwitzen.
10. Dann den Spinat zugeben, den Deckel auflegen und den Spinat zusammenfallen lassen.
11. Spinat umrühren, 1 Minute köcheln lassen, Sahne untermischen, aufkochen lassen. Pfanne vom Herd ziehen, Parmesan untermischen und den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Für die Garnelen eine Pfanne erhitzen, die Garnelen aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dann den Knoblauch aus der Öl-Marinade dazugeben und ebenfalls kurz mit in der Pfanne schwenken.
13. Aufgefangenes Nudelwasser und Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
14. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben.
15. Spaghetti und etwas Zitronenschale zur Rote-Bete Reduktion geben und alles kurz erwärmen, dabei ständig vorsichtig durchmischen, bis die Nudeln die rote Farbe angenommen haben.
16. Kresse vom Beet schneiden
17. Spinat in vorgewärmte tiefe Teller geben, darauf die roten Spaghetti und gebratene Garnelen anrichten. Mit Kresse garnieren und servieren.

Pro Portion: 775 kcal/ 3240 kJ
75 g Kohlenhydrate, 38 g Eiweiß, 35 g Fett