

Sören Anders
Spaghetti mit Spinat und Walnuss-Pesto**Freitag, 22. November 2024**
Rezept für 4 PersonenDauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Pasta**Zutaten:**

Für die Pasta und Pesto:

80 g	Walnusskerne
100 g	Pecorino (oder Parmesan)
2	Knoblauchzehen
1/2	Bio-Zitrone
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
60 ml	Olivenöl
500 g	Blattspinat
2	rote Zwiebeln
150 g	Gelbe Beete
400 g	Spaghetti
2 EL	Butter
etwas	Muskat

Für den Salat:

400 g	Rote Bete
1	Apfel
1/2	Bio-Zitrone
2 EL	Balsamico-Essig
3 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
30 g	Walnusskerne

Zubereitung:

1. Für das Pesto die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Dann vollständig abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit für den Salat rote Bete waschen und schälen (dabei ggf. Einmalhandschuhe tragen).
3. Apfel waschen, halbieren und entkernen.
4. Rote Bete und Apfel auf einer Küchenreibe grob raspeln und in eine Schüssel geben.
5. Von der Zitrone 1 EL Saft auspressen.
6. Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl angießen, Honig zugeben und gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Walnüsse grob hacken und unter den Salat mischen.
8. Für das Pesto geröstete Walnusskerne grob hacken.
9. Den Käse fein reiben.
10. Knoblauch schälen und in Stücke schneiden.
11. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale abreiben. Dann 1 EL Zitronensaft auspressen.

12. Gehackte Walnüsse, die Hälfte vom geriebenen Käse, Knoblauchstücke, Zitronenabrieb und Zitronensaft, 1/2 TL Salz und eine Prise Pfeffer in einen Cutter geben, das Öl angießen, alles zu einem feinen Pesto pürieren und abschmecken.
13. Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
14. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
15. Die gelbe Bete schälen, in dünne Scheiben und dann in dünne Streifen schneiden.
16. Für die Spaghetti in einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und die Spaghetti darin bissfest kochen.
17. In der Zwischenzeit in einer Pfanne die Butter schmelzen, die Zwiebeln und die gelbe Bete Streifen darin anschwitzen. Spinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
18. Die gegarten Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.
19. Spaghetti mit ca. 5 EL Kochwasser und dem Pesto zum Spinat geben, gleichmäßig durchmischen und abschmecken.
20. Spaghetti und Spinat auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Käse bestreuen. Dazu den rote Bete-Salat servieren.

Pro Portion: 1070 kcal/ 4470 kJ

91 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 65 g Fett