

**Kochen**

**Eberhard Braun**

**Montag, 30.09.2024**

**Rote-Bete-Nudeln mit Petersilien-Nuss-Pesto**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für das Petersilien-Nuss-Pesto**

30 g Nüsse, z. B. Hasel- oder Walnüsse  
 50 g Petersilie  
 30 g Apfelringe, getrocknet  
 0,5 TL Salz  
 0,5 TL Pfeffer  
 100 ml Raps- oder Sonnenblumenöl  
 50 ml Nussöl, nach Belieben  
 20 g Bergkäse oder Gouda, gerieben

**Für die Nudeln**

200 g Rote Bete, frisch  
 150 g Zwiebeln, rot  
 1 Stück Ingwer, ca. 2 cm  
 2 EL Raps- oder Sonnenblumenöl, ca.  
 500 ml Rote-Bete-Saft  
 500 ml Gemüsebrühe  
 500 g Nudeln, z. B. Spirelli oder Penne  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 etwas Chilipulver  
 1 EL Rapsöl  
 0,5 Biozitronen, Saft und abgeriebene Schale davon  
 250 g Hirtenkäse oder Feta  
 1 Lauchzwiebel oder 1 Bund Schnittlauch

**Zubereitung**

1. **Für das Pesto** Nüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett, bei mittlerer Hitze, ca. 3-4 Minuten rösten.
2. Petersilie abbrausen, trocknen und grob hacken. Apfelringe in feine Würfel schneiden.
3. Petersilie, Salz, Pfeffer und beide Ölsorten in einen hohen Becher geben und fein pürieren.
4. **Für die Nudeln** Rote Bete abbrausen, trocknen und schälen (dabei evtl. Küchenhandschuhe tragen). Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Rote Bete und Ingwer darin ca. 2-3 Minuten anbraten.
6. Rote-Bete-Saft und Brühe zugeben. Nudeln einstreuen und unter Rühren aufkochen und offen ca. 4 Minuten garen.
7. Anschließend den Deckel aufsetzen und bei schwacher Hitze weitere 5 Minuten köcheln. Je nach Nudelsorte etwas länger oder kürzer garen, bis die Nudeln bissfest sind bzw. den gewünschten Gargrad erreicht haben.
8. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Öl, Zitronensaft und-schale würzen und abschmecken.
9. **Für das Pesto** Nüsse, Apfelringe und Käse unter das Petersilienöl mischen und erneut abschmecken.
10. **Für die Nudeln** Hirtenkäse zerbröckeln und über die Nudeln streuen.
11. Lauchzwiebel oder Schnittlauch abbrausen, putzen, trocknen, fein schneiden und ebenfalls über die Nudeln streuen.
12. Nudeln mit dem Pesto anrichten und servieren