



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | #hellofreshde

6
KW41
2016 **thermomix**

Rosarote Pasta mit Pesto trifft Ziegenkäse und Babyspinat

Nach dem Genuss dieser Pasta hast Du bestimmt die rosarote Brille auf – wir lieben dieses tolle Pink der Roten Bete! Zusätzlich zu diesem Farbstoff enthält sie noch jede Menge B-Vitamine und Folsäure. Im Kontrast abgerundet wird sie durch den strahlend weißen Ziegenfrischkäse! Guten Appetit!

 30 min.

 30 min.

 Stufe 1

Thermomix kocht; schnell, kalorienarm,
vegie, ballaststoffreich



Fusilli



Rote Bete



Ziegenfrischkäse



Babyspinat



Walnüsse



Schnittlauch



Zwiebel



Knoblauchzehe

Für 2 Personen.....

- 250 g Fusilli 1) ⊕
- 250 g vorgegarte Rote Bete ⊕
- 5 g Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Walnüsse 8) 15)
- 1 Zwiebel, halbiert
- 200 g Babyspinat
- 100 g Ziegenfrischkäse 7)

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren.
Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

Gut im Haus zu haben

Salz, Pfeffer, Öl

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, großer Topf (mit Deckel), Sieb, kleine Schüssel, Thermomix

⊕ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
8) Schalenfrüchte
15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 634 kcal/2656 kJ
Kohlenhydrate: 100 g
Fett: 23 g, Eiweiß: 24 g
Cholesterin: 0 mg
Ballaststoffe: 7 g



Vorbereitung: Wasserkocher füllen und anschalten.

1 Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Fusilli** zugeben und darin ca. 8 Min. garen. Dann in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und warmhalten. In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren.

2 In einer kleinen Schüssel den Saft der **Roten Bete** auffangen und **Rote Bete** in grobe Stücke schneiden. **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

3 **Knoblauch** und **Walnüsse** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 **Rote-Bete-Stücke**, 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** und 2 EL **Öl** zugeben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und im Topf mit den **Fusilli** und dem restlichen **Rote-Bete-Saft** gut vermischen und zugedeckt warmhalten. Mixtopf spülen und trocknen.

5 **Zwiebelhälften** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 TL **Öl**, 120 g **Babyspinat** und 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **1,5 Min./120 °C/☞/Stufe 0.5** anschwitzen.

6 Übrige 80 g **Spinat** zugeben, Gareinsatz anstelle des Messbechers aufsetzen und **2 Min./120 °C/☞/Stufe 0.5** dünsten.

7 **Babyspinat-Gemüse** auf Teller verteilen, rosa **Fusilli** mit **Pesto** darauf anrichten. Mit **Schnittlauch** bestreuen und zusammen mit einem Klecks **Frischkäse** genießen.

