



# ROSAROTE TORTIGLIONI

mit Babyspinat und Ziegenfrischkäse



## HELLO ROTE BETE

Neben ganz viel rotem Farbstoff enthält  
Rote Bete jede Menge B-Vitamine  
und Folsäure.



Tortiglioni



Rote Bete



Schnittlauch



Knoblauchzehe



Walnüsse



Zwiebel



Gewürzmischung



Babyspinat



Ziegenfrischkäse



25 Minuten

Stufe 1

Veggie

Zeit sparen

Nach dieser Pasta hast Du ganz bestimmt die rosarote Brille auf – wir lieben das kräftige Pink der Roten Bete! Zu der sanften Süße gesellt sich vollmundiger Ziegenkäse und frischer Babyspinat. Ein Hoch auf die Sinne! Lass Dir dieses **ballaststoffreiche** Gericht schmecken.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 großen Topf**, ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürrierstab** und **1 große Pfanne**.



## 1 TORTIGLIONI GAREN

Reichlich kochendes **Wasser** in einen großen Topf geben, **salzen**, einmal aufkochen lassen, **Tortiglioni** zugeben und darin ca. 8 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben, Deckel aufsetzen und so warmhalten.



## 2 WÄHRENDEDESSEN

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



## 3 PESTO ZUBEREITEN

In einem hohen Rührgefäß **Rote-Bete-Stücke**,  $\frac{1}{2}$  der **Walnüsse**, **Gewürzmischung**, **Knoblauch** und  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** mit einem Pürrierstab zu einem feinen **Pesto** pürieren. Falls dieses zu dick wird, noch etwas **Rote-Bete-Saft** zufügen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 4 SPINAT DÜNSTEN

**Zwiebel** abziehen und fein würfeln. In einer großen Pfanne  $\frac{1}{2}$  EL [1 EL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelwürfel** darin ca. 1 Min. glasig andünsten. **Babyspinat** portionsweise zufügen und zusammenfallen lassen.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Tortiglioni** im restlichen **Rote-Bete-Saft** schwenken (so färben sie sich schön rosarot). **Pesto** daruntermischen.



## 6 ANRICHTEN

**Babyspinat** auf Teller verteilen, rosarote **Tortiglioni** mit **Pesto** darauf anrichten. Mit **Schnittlauch** und restlichen **Walnüssen** bestreuen und zusammen mit einem Klecks **Ziegenfrischkäse** genießen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Tortiglioni 1)	250 g	500 g
vorgegarte Rote Bete	250 g	500 g
Schnittlauch	5 g	10 g
Knoblauchzehe CN	$\frac{1}{2}$	1
Walnüsse 8) 15)	20 g	40 g
Gewürzmischung Baharat 15)	2 g	4 g
Zwiebel NZ	1	2
Babyspinat	200 g	400 g
Ziegenfrischkäse 7)	100 g	200 g

Salz\*, Öl\*, Pfeffer\*

\* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).

☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	560 kJ/133 kcal	3346 kJ/796 kcal
Fett	4 g	22 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	20 g	118 g
– davon Zucker	5 g	29 g
Eiweiß	5 g	30 g
Ballaststoffe	3 g	13 g
Salz	1 g	2 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch 8) Walnüsse

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

## URSPRUNGLÄNDER

CN: China, NZ: Neuseeland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de

AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!