

Pink Pasta mit Roter Bete, Feta und Rucola

Brennwerte	2970 kJ 710 kcal
Eiweiß	21 g
Kohlenhydrate	88 g
Fett	29 g

Vorbereitung	10 Minuten
Gesamtzeit	30 Minuten



Erdige Rote Bete trifft auf cremige, leicht süßliche Sauce mit feiner Zitrusnote und knusprigen Nüssen. Deli Reform Omega-3 Daily verbindet die Aromen zu einer geschmeidigen Pasta mit moderner, leichter Textur und sorgt für einen runden, vollmundigen Charakter ohne Schwere.

Lust auf eine farbenfrohe Pasta mit besonderem Twist? Dann ist unsere Pink Pasta mit Rucola, Roter Bete und Feta genau das Passende! Cremig, leicht würzig und mit frischer Note bringt dieses Gericht Farbe und Geschmack auf den Teller.

Pink Pasta mit Roter Bete, Feta und Rucola

2 PORTIONEN  simpel

ZUTATEN FÜR DIE PASTA

200 g Pasta (z. B. Rigatoni)
200 g Rote Bete (frisch oder vorgekocht)
2 Schalotten (ca. 50 g)
200 ml Rote-Bete-Saft
2 EL Deli Reform Omega-3 Daily
1-2 EL Zitronensaft
1/2 TL Chiliflocken
1 Prise Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

ZUTATEN FÜR DAS TOPPING

80 g Feta
20–40 g Rucola nach Belieben
2 EL Haselnüsse, geröstet
Frischer Dill zum Garnieren

1 PASTA BISSFEST KOCHEN

Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung sehr bissfest garen.

2 ROTE-BETE-SAUCE ZUBEREITEN

Rote Bete grob raspeln oder in feine Würfel schneiden. Schalotten fein würfeln. Deli Reform Omega-3 Daily in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin 3–4 Minuten glasig dünsten. Rote Bete dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Rote-Bete-Saft aufgießen und 2–3 Minuten leicht einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Chili und Kreuzkümmel abschmecken.

3 PASTA CREMIG VOLLENDEN

Die Pasta tropfnass zur Sauce geben. Etwas Nudelwasser ergänzen und unter Schwenken cremig einkochen lassen. Vom Herd nehmen und 2–3 Minuten ziehen lassen, dabei gut durchschwenken, bis eine sämige, glänzende Sauce entsteht.

4 SERVIEREN

Dill grob schneiden. Pasta auf Tellern anrichten und mit Feta, Rucola, Dill und gerösteten Haselnüssen toppen.

Tipp: Rote Bete am besten mit Handschuhen verarbeiten, da sie stark färbt. Für ein deutlich intensiveres Aroma die Haselnüsse vor dem Rösten leicht zerdrücken und in etwas Deli Reform Omega-3 Daily in der Pfanne anrösten – so entsteht ein nussig-buttriger Geschmack mit mehr Tiefe als bei trocken gerösteten Nüssen.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>