www.BEPABio.ch

Barbiepasta
(Rote Bete)

Rezepte vom BEPA Bio

Für eine vegane Variante den Parmesan weg lassen und Sahen durch Kokosmilch ersetzten. Eine Glutenfreie Vaiante gelingt mit einer entsprechender Nudelsorte.

Zutatenliste (4 Personen):

500g Rote Bete, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 500g Nudeln, 200 ml Gemüsebrühe, 3 EL Weisswein, 150 ml Sahne, 1/2 Stück Orange (Saft daraus), 50 g Parmesan, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Die Rote Bete (mit Einmalhandschuhen) schälen und 2/3 davon in Würfel schneiden. Das andere Drittel grob reiben und beiseite stellen.
2. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und dünsten. Rote Bete Würfel dazu geben und garen, bis sie weich sind.
3. Mit Weiswein ablöschen, Sahen und Gemüsebrühe dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren.
4. Mit Salz, Knoblauch und Pfeffer abschmecken, geriebene Rote Bete unter heben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
6. Saft der Orange an die Soße geben, anrichten und Parmesan über die Barbiepasta reiben.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch

Guten Appetit

www.BEPA Bio.ch