



Nudeln mit Roter Beete an Meerrettichsahne

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Rote Beete
1 Orange
1 EL Öl
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/2 TL Koriander gemahlen
Salz, Pfeffer
Zucker
350 g Nudeln (z. B. Spaghetti
oder Farfalle)
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie
2-3 TL Meerrettich
150 g Saure Sahne oder Schmand
150 ml Gemüsebrühe

Zubereitung :

Rote Beete schälen, zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Orange auspressen. Öl in einem Topf erhitzen, Kreuzkümmel und Koriander darin anbraten bis es duftet. Rote Beete zugeben und anbraten, Orangensaft zugießen und unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Schnittlauch und Petersilie klein schneiden. Kräuter, Meerrettich, Saure Sahne und Gemüsebrühe verrühren.

Nudeln abgießen, tropfnass mit der Kräuter-Sahne vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Die Rote Beete zu den Nudeln servieren.

Das ganze Video zum
Nachkochen online auf
www.ntz.de/alltagskueche

Vegetarisch glücklich

Fast wie aus 1001 Nacht ist diese Rote-Beete-Variation – dank Orange, Kreuzkümmel und Koriander. Vegetarische Genüsse können so vielfältig sein.

Eine gemeinsame Aktion von

