



VOLLKORNNUDELN MIT ROTERÜBENSAUCE

Zutaten (2 Portionen)

1 große Rote Rübe (ca. 300 g)
½ kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl
Ca. 200 ml Gemüsebrühe
Majoran, getrocknet
Salz, Pfeffer
2 EL Frischkäse
2 EL Parmesan
160 g Vollkornnudeln
gehackte Petersilie (frisch, tiefgekühlt)



Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfelig hacken.
2. Rote Rübe schälen und mit der Gemsehobel in Stifte raspeln (das spart Zeit beim Kochen).
3. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Rapsöl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten bis sie etwas Farbe angenommen haben.
4. Die geraspelte Rote Rübe zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten.
5. Die Gemüsebrühe zugeben, Temperatur reduzieren und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen bis die Rote Rüben weich sind.
6. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanleitung kochen.
7. Den Frischkäse und den Majoran zugeben und alles in einen Messbecher oder eine Rührschüssel befördern und anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren.
8. Geriebenen Parmesan zugeben und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.
9. Nudeln portionieren und mit der Sauce servieren sowie noch mit etwas geriebenen Parmesan bestreuen.

TIPP: Wer etwas mehr Schärfe verträgt, kann auch noch geriebenen Kren in die Sauce geben, dieser passt besonders gut zu roten Rüben.