

Rezept

Nudeln mit Roten Beten

Ein Rezept von Nudeln mit Roten Beten, am 13.12.2025

Zutaten

500 g	Rote Beten	1 Stange	Lauch
500 g	Tagliatelle oder Linguine		Salz
2 EL	Butter	1 gestr. TL	Zucker
1/8 l	Gemüsebrühe	1/2	Bio-Zitrone
4 EL	Sonnenblumenkerne	1 kräftige Prise	rosenscharfes Paprikapulver
125 g	Sahne		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten schälen und erst in dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden (dazu am besten Einmalhandschuhe anziehen, da die Knollen sehr stark färben). Vom Lauch Wurzelbüschel und welche Teile abschneiden. Die Lauchstange der Länge nach aufschlitzen und gründlich waschen, auch zwischen den Schichten. Lauch in Streifen schneiden.
2. Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe al dente kochen.
3. Schon während das Wasser heiß wird, in einem zweiten Topf gut die Hälfte der Butter mit dem Zucker schmelzen lassen. Die Roten Beten darin andünsten. Den Lauch kurz mitbraten. Brühe angießen, Gemüse zugedeckt bei geringer Hitze in etwa 10 Minuten bissfest garen.
4. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Restliche Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen. Die Sonnenblumenkerne darin unter Rühren bei mittlerer Hitze leicht braun braten, mit Salz und Paprikapulver abschmecken.
5. Zitronenschale mit der Sahne zu den Roten Beten geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen und mit dem Gemüse mischen. In vorgewärmte Teller verteilen und vor dem Essen mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.