

Nudeln mit roter Beete in Meerrettichsahne

(4 Personen)

Zutaten:

500g rote Beete	
1 Orange	350g Nudeln
1 EL Öl	½ Bund Schnittlauch
½ TL Kreuzkümmel gemahlen	½ Bund Petersilie
½ TL Koriander gemahlen	2-3 TL Meerrettich
Salz, Pfeffer	150g Saure Sahne (10%)
Zucker	150 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Rote Beete schälen, zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Orange auspressen. Öl in einem Topf erhitzen und 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 Zucker würzen.
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Schnittlauch und Petersilie klein schneiden. Kräuter, Meerrettich, Sahne und Gemüsebrühe verrühren.
3. Nudeln abgießen, tropfnass mit der Kräuter-Sahne vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Rote Beete zu den Nudeln servieren.

	kcal	EW g	F g	KH g	Bst g
Nudeln mit roter Beete in Meerrettichsahne					
500 g Rote Rübe frisch	210	7,7	0	42	12,5
50 ml (50g) APFELSINENSAFT (ORANGENSAFT)...	23	0,3	0	5	
1 EL (10g) Rüböl (Rapsöl)	88	0,0	10	0	0,0
350 g Teigwaren eifrei	1218	43,8	4	247	17,9
2 TL (10g) Meerrettich frisch	6	0,3	0	1	0,8
150 g SAHNE (KAFFEEESAHNE, KAFFEER...	185	4,7	16	6	
Gesamtsumme:	1729	56,7	30	300	31,1
Gesamtsumme/4,00:	432	14,2	8	75	7,8