

Rezept für „Pasta Triple A“

Reduktion

150 ml Orangensaft
300 ml Rote-Bete-Saft
5 El Rotwein, (trocken)
2 El Aceto balsamico
2 – 4 Kapseln Kardamom, (angedrückt)
Kreuzkümmel, Neugewürz
Salz, Pfeffer
Orangenschalen Zitronenschalen

Pasta

1 Fenchelknolle,
50 dag Brokkoli oder 2 Zucchini
1 Knoblauchzehe
60 g Oliven, (schwarz; in Öl; ohne Stein)
300 g Penne
6 El Olivenöl
10 dag Datteln
5 dag Mandeln, gehackt ohne Fett geröstet und gesalzen
Salz, Pfeffer

10 dag Ricotta

Zubereitung

Rote-Rüben-Saft, Orangensaft und Rotwein in einen Kochtopf geben. Kardamom, Kreuzkümmel und Neugewürz und 1/2 TL Salz zugeben und bei mittlerer Hitze auf 150 ml einkochen lassen. In den letzten Minuten die Orangen- und Zitronenschalen mitkochen. Am Ende mit Balsamicoessig abschmecken.

2. Inzwischen für die Nudeln Fenchel putzen und in 2 cm breite Spalten schneiden. Brokkoliröschen vom Stiel schneiden, große Röschen halbieren. Brokkolistiel in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Oliven in einem Sieb abtropfen lassen. Brokkoli in kochendem Salzwasser 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsweisung bissfest garen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fenchel darin bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten braten, dabei mehrmals wenden. Nach 4 Minuten Knoblauch und Brokkoli zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln tropfnass zum Gemüse geben, Oliven und klein geschnittene Datteln zugeben und vorsichtig vermengen. Nach Bedarf Nudelwasser zugießen.

5. Nudeln mit der Rote-Bete-Orangen-Reduktion vermischen. Mit den gerösteten Mandeln bestreuen und Ricotta dazu servieren.