

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

LIEBES PASTA MIT SPINAT

Zutaten:

etwas Salz, Pfeffer zum abschmecken

400 g Spaghetti

Salz

150 ml Rote-Bete-Saft

20 g Butter

2 El Weißweinessig

Pfeffer

100 g Spinat, (geputzt)

1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

1 Beet Gartenkresse

100 g Feta ODER Mozzarella Bällchen

ZUBEREITUNG

Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. In einem kleinen Topf Rote-Bete-Saft mit Butter und Essig bei mittlerer Hitze 5-6 Minuten einkochen lassen.

Nudeln in einen Durchschlag abgießen, dabei 150 ml Nudelwasser auffangen.

Nudelwasser mit der Rote-Bete-Reduktion in einen großen flachen Topf (oder eine Pfanne) giessen und kurz aufkochen lassen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln, Spinat und Zitronenschale zugeben. 2-3 Minuten unter Wenden erwärmen, bis die Nudeln die Farbe der Roten Bete angenommen haben. Kresse vom Beet schneiden, Feta zerbröseln. Nudeln in tiefen Tellern anrichten und mit Käse und Kresse garnieren.

Bemerkungen.

Chili, Austern, Früchte wie Feigen und Granatapfel: Bestimmten Zutaten wird seit jeher eine aphrodisierende Wirkung nachgesagt. Perfekt für ein Romantik-Dinner – und auch sonst! Appetit auf mehr machen Avocado-Chili-Taler als Vorspeise oder Snack. Als gesunder Start in den Sinnesrausch eignen sich auch Austern mit Frucht-Vinaigrette, feines Sushi oder ein Feigen-Tomaten-Salat mit Limette, Minze und Chili. Rote Liebespasta oder Susi-und-Strolch-Pasta sorgen für Romantik-Faktor. Fischchili liefert feurige Momente und frisch-fruchtig wird's mit Mango Masala, einem vegetarischen, indischen Gericht.