

# Rote-Bete-Spaghetti (vegan)

Rote-Bete-Power pur!

**Küche**      Pasta

## Portionen

4 PERSONEN

## Vorbereitung

15 MINUTEN

## Kochzeit

60 MINUTEN

## Wartezeit

130 MINUTEN

## Zutaten

- 1 Stück      frische Rote Bete
- 200 g      Hartweizengries
- 200 g      Weizenmehl 1050

## Anleitungen

1. Die Rote Bete waschen, fest in Alufolie einpacken und bei 200°C im Backofen (mittlere Schiene) 70 Minuten garen. Nach Ende der Garzeit vorsichtig auspacken und so weit abkühlen lassen, dass man sie schälen kann. Die geschälte Knolle in grobe Stücke schneiden und im Mixer zu Brei verarbeiten. Diesen nochmal durch ein Sieb passieren, dabei die Flüssigkeit unbedingt auch auffangen, nicht nur den feinen Brei!  
-----
2. Die Rote-Bete-Paste, den Hartweizengries und das Mehl auf einer bemehlten Arbeitsplatte kräftig durchkneten (ca. 10 Minuten), bis ein fester, trockener Teig entstanden ist. Sollte der Teig nach 10 Minuten noch immer bröseln, einen Esslöffel lauwarmes Wasser unterkneten.  
-----
3. Teig zu einer Rolle formen, in Frischhaltefolie einpacken und 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.  
-----
4. Nach der Ruhezeit in der Nudelmaschine weiterverarbeiten. Teig und Arbeitsfläche dabei immer etwas mit Mehl bestäuben, damit nichts klebt.  
-----
5. Den Teig so lange falten, durchlaufen lassen, falten und durchlaufen lassen, bis er ganz gleichmäßig ist. Er sollte sich trocken und gummiartig anfühlen  
-----
6. Mit dem entsprechenden Aufsatz der Nudelmaschine zu Spaghetti verarbeiten und entweder ganz frisch zubereiten (Kochzeit 1-2 Minuten), oder trocknen lassen und später genießen. Trockenzeit: 1-2 Tage offen trocknen lassen; danach sind die Spaghetti in einer Frischhaltedose, kühl gelagert, rund 3-4 Wochen haltbar.

## Rezept Hinweise

Rezept als PDF zum Download: Rote-Bete-Spaghetti

Die angegebene **Wartezeit** bezieht sich auf das Garen der Rote Bete sowie die Ruhezeit des Teiges.

Die **Kochzeit** von einer Stunde habe ich für die Endverarbeitung des Teiges veranschlagt.