

Kamut-Penne mit Rote Bete, Kürbis und Kurkuma

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

400 g Rote Bete
400 g Hokkaido Kürbis
2 Teelöffel Rosmarin, gehackt
1 Teelöffel Thymian, gehackt
10 g frischer Ingwer
2 Teelöffel Kurkuma
8 Esslöffel Olivenöl
200 g Feta
50 g Walnüsse
Salz, Pfeffer

Für die Kamut-Penne

400 g Kamutmehl
144 g Eigelb und Wasser verquirlt

Besonderes Zubehör

Automatische Nudelmaschine

Für dich sind Nudelsalate nur etwas für den Sommer und gesellige Grillabende? Dann wird es Zeit, diese herbstliche Delikatesse auszuprobieren. Während **Kürbis und Rote Bete** im Ofen garen, hast du Zeit, deine **Kamut-Penne** mit einer automatischen Nudelmaschine blitzschnell selbst herzustellen. **Kamut** oder Khorasan-Weizen ist übrigens

eine der ältesten Getreidesorten der Welt und sehr viel gesünder als ihre moderne Schwester. Das Urkorn verfügt nämlich nicht nur über einen sehr viel höheren Eiweißgehalt, wodurch es insbesondere für Pastateig geeignet ist. Sondern punktet auch mit vielen wichtigen Vitaminen wie z.B. Vitamin E oder B2, ungesättigten Fettsäuren und Mineralstoffen. Selbstredend, dass wir unseren feinen Kamut-Penne-Salat mit einer Vinaigrette abgerundet haben, die diesem gesunden Kraftpaket ebenbürtig ist. Zum Olivenöl gesellen sich Kurkuma, Ingwer, Rosmarin, Thymian und Walnusskerne... Die Erkältung fällt diesen Winter also aus!

- 1 -

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Kürbis und Rote Bete würfeln und in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl sowie eine Prise Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem Backblech verteilen und für ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen. Vollständig abkühlen lassen.

- 3 -

Währenddessen für die Penne Wasser und Ei verquirlen. Das Kamutmehl in eine automatische Nudelmaschine füllen und Penne-Aufsatz einsetzen. "Egg Pasta"-Programm auswählen und während des Knetprozesses langsam das Wasser-Ei-Gemisch eingießen.

- 4 -

Den Nudelteig bis zur Arbeitsplatte ausgeben lassen, abnehmen und mit einem scharfen Messer mehrere Stränge parallel in kleinere Penne schneiden. Auf einem Gitter ca. 5 Minuten antrocknen lassen.

Kamut-Penne mit Rote Bete, Kürbis und Kurkuma

- 5 -

Wasser zum Kochen bringen und ausreichend Salz hinzufügen. Die Penne für ca. 2 - 4 Minuten al dente kochen. Nudeln abgießen, mit 1 EL Olivenöl vermengen und vollständig abkühlen lassen.

- 6 -

Ingwer reiben, Walnüsse hacken und in einer großen Schüssel mit Penne, Kürbis, Rote Bete, Rosmarin, Thymian, Kurkuma, Olivenöl und zerbröseltem Feta vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.