



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

## **Rote-Beete-Spaghetti mit Ziegenfrischkäse und Chiccoreé**



Eine leichte gesunde und frische Mahlzeit, die Sie begeistern wird. Über die gesunden Rote Beete brauchen wir gar nichts zu sagen. In Kombination mit Ziegenfrischkäse und den Bitterstoffen im Chicorée vertreibt das Gericht den Hunger und schmeckt dabei noch hervorragend.

### **Zutaten:**

- 200 g Spaghetti
- 250 g Rote Bete -  
vakuumverpackt, vorgekocht
- 1 Chicorée
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 4 Stiele Thymian
- 25 g Walnuskerne - geröstet

### **Für den nicht fastenden Partner**

Mehr zubereiten und dem nicht fastenden Partner\*in eine größere Portion gönnen.

### **Für Vegetarier:**

*geeignet*

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



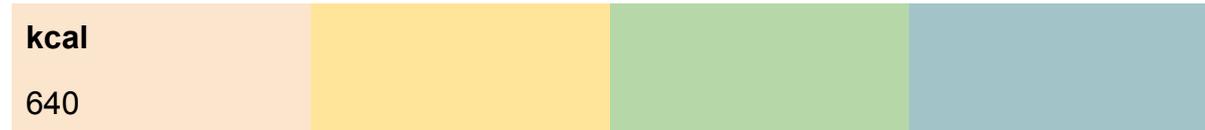
Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

- 1-2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

### **Kalorien pro Portion:**



### **Zubereitung:**

1. Spaghetti in kochendem Wasser nach Packungsanweisung garen.
2. Währenddessen Rote Bete würfeln, Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Chicoréeblätter vom Strunk lösen, waschen und quer halbieren.
3. In einer großen Pfanne Walnüsse ohne Fett rösten. Herausnehmen und beiseite stellen. Öl in der Pfanne erhitzen, Chicorée darin braten, Rote Bete ca. 5 Minuten mitbraten.
4. Spaghetti abgießen und abtropfen lassen, zu den anderen Zutaten in die Pfanne geben und unterheben.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nüsse und Thymianblättchen untermischen und Ziegenkäse darüber bröckeln.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.