

## Tarik Rose Rote-Bete-Spaghetti mit Garnelen

Freitag, 17. Dezember 2021  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Feine Küche, Leichte Küche

### Zutaten:

350 g	Rote Beten
150 g	Natur-Joghurt (3,8% Fett)
2 Prisen	Baharat (arab. Gewürzmischung)
2 EL	Apfelsüße
2 TL	Zitronensaft, frisch gepresst
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
12	Garnelen (Größe 9/12 in Schale)
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
4 EL	gereifter Balsamico
3 Stängel	Estragon



### Zubereitung:

1. Die Rote Bete putzen, waschen, schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti schneiden (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark abfärben!) Alternativ die Knollen mit dem Sparschäler rundum in breite Streifen schneiden oder auf der Gemüseribe in feine Streifen raspeln.
2. Für den Dip den Joghurt mit Baharat, Apfelsüße und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Garnelen putzen, aber unbedingt in der Schale lassen, damit das zarte Fleisch beim Braten geschont wird und die Schale für einen aromatischen Geschmack sorgen kann. Garnelen am Rücken entlang nicht zu tief einschneiden und den Darm entfernen, Garnelen waschen und trocken tupfen.
4. Die Garnelen leicht salzen. Dazu am besten die Schalen etwas öffnen und das Salz direkt auf das Fleisch streuen.
5. Die Knoblauchzehen schälen, andrücken und mit 2/3 vom Olivenöl in eine Schüssel geben. Die Garnelen mit in die Schüssel geben und kurz im Öl ziehen lassen.
6. In einem Topf das restliche Öl erhitzen und die Rote-Bete-Spaghetti darin bei mittlerer Hitze kurz garen. Sie sollten noch Biss haben. Mit 1 Prise Salz und dem Balsamico würzen und nochmals kurz schwenken. Nach Belieben mit Pfeffer würzen und abschmecken. Wer es etwas süßer mag, kann noch mit wenig Apfelsüße nachwürzen.
7. Rote-Bete-Spaghetti vom Herd nehmen und warmhalten.

8. Für die Garnelen eine Pfanne erhitzen, die Garnelen aus dem Öl nehmen, etwas abtropfen lassen und in der Pfanne auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Dann den Knoblauch aus der Öl-Marinade dazugeben und ebenfalls kurz mit in der Pfanne schwenken.
9. Estragon abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
10. Die Rote-Bete-Spaghetti zu Nestern aufdrehen und auf Teller geben. Den Joghurt-Dip darum träufeln. Die gebratenen Garnelen anlegen und mit Estragon bestreut servieren.

**Pro Portion: 310 kcal/ 1300 kJ**  
**13 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 18 g Fett**