



Sabine Mattern

Rote-Bete-Spaghetti in Joghurtsauce mit Riesengarnelen und Melonensalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Spaghetti:

350 g frische Rote Bete
125 g griechischer Joghurt
½ Zitrone (Saft)
4 EL Balsamico-Essig
2 EL Apfeldicksaft
2 Prisen Baharat
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Rote Bete schälen und mit dem Spiralschneider zu Nudeln verarbeiten.

Joghurt mit Apfelsüße, Baharat, 2 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken.

Rote Bete Nudeln in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen, salzen und pfeffern, Balsamico-Essig dazu.

Für die Riesengarnelen:

8 Riesengarnelen (küchenfertig)
3 junge Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl

Garnelen waschen, trocken tupfen, nach Darmresten kontrollieren und unter dem Panzer salzen. Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Schüssel mit dem Öl vermischen. Garnelen in der Öl-Knoblauch-Mischung marinieren.

Garnelen erst ohne Knoblauch anbraten, dann die Öl-Knoblauch-Mischung dazugeben.

Für den Melonen-Salat:

1 rote Zwiebel
¼ reife Zuckermelone
2 EL Himbeeressig
6 getrocknete Lavendelblüten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Himbeeressig drüber träufeln und etwas ziehen lassen. Melone entkernen und mit einem Kugelhobel kleine Kugeln herauslösen. 4-6 Blüten Lavendel mit Melone und Zwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer mischen.

Für die Garnitur:

3 Zweige Estragon

Estragon abbrausen, trockenwedeln und auf das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.