



Kochen

Eberhard Braun

Mittwoch, 29.01.2025

Nudelaufbau mit Spinat und Rote-Bete-Apfel-Salat

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Nudelaufbau

500 g Nudelteig, frisch aus dem Kühlregal
600 g Spinat, frisch (oder 250 g TK-Spinat, aufgetaut)
1 Stiel Thymian
2 Peperoni, rot, mild
300 g Feta oder Hirtenkäse
4 Eier (Größe M)
250 g Schmand
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 TL Oregano, getrocknet
4 EL Rapsöl, zum Bestreichen, ca.

Für den Rote-Bete-Apfel-Salat

500 g Rote Bete, frisch oder vorgegart und eingeschweißt
1 Apfel, z. B. Elstar oder Jonagold
2 Lauchzwiebeln
50 g Walnüsse
30 ml Apfelessig
40 ml Apfelsaft
60 ml Walnussöl oder anderes Pflanzenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
50 g Friseesalat oder Rauke

Zubereitung

1. Den Nudelteig in 5-6 Teile schneiden. Nudelstücke nacheinander, in Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen. Herausnehmen, kalt abbrausen und beiseitelegen.
2. Spinat verlesen, putzen, abbrausen und in einem Topf ca. 2-3 Minuten dünsten und zusammenfallen lassen.
3. Spinat in ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen. Abgekühlten Spinat evtl. ausdrücken und grob hacken. (TK-Spinat auftauen lassen und mit einer Gabel lockern).
4. Thymianblättchen abzupfen und fein schneiden. Peperoni halbieren, entkernen und ebenfalls kleinschneiden. Feta oder Hirtenkäse grob zerbröckeln.
5. Eier, Schmand, Salz, Pfeffer, Thymianblättchen und Oregano verrühren.
6. Den Boden einer Tarte- oder Kuchenform (Durchmesser ca. 26 cm) mit Backpapier belegen. Den Rand einfetten.
7. Eine Nudelplatte auf den Boden der Form legen und mit etwas Öl bestreichen.
8. Jeweils etwas von der Eier-Mischung, Spinat und Feta darauf verteilen. So weiter verfahren, bis Nudelplatten, Eiermasse, Spinat und Feta verbraucht sind. Mit einer Nudelplatte abschließen. Die überlappenden Teiggränder übereinander einschlagen. Oberste Nudelplatte ebenfalls mit Öl bestreichen.
9. Nudelaufbau im Ofen auf der mittleren Schiene bei 170 Grad (Umluft; 190 Grad Ober- und Unterhitze), etwa 30-35 Minuten goldbraun überbacken.
10. In der Zwischenzeit für den Salat frische Rote Bete abbrausen und ca. 15 Minuten halbgar kochen. Herausnehmen, abkühlen lassen, schälen und in Stifte schneiden (Vorgegarte Rote Bete aus der Packung nehmen und ebenfalls in Stifte schneiden). Apfel abbrausen, trockenreiben, vierteln, entkernen und ebenfalls in Stifte schneiden.



Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und fein schneiden. Salat abbrausen, trockenschütteln und in kleine Stücke zupfen.

11. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und grob hacken.

12. Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und sofort mit Rote Bete, Apfelstiften und Lauchzwiebeln mischen.

13. Nudelaufguss aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

14. Für den Salat Frisee- oder Rauke mit dem übrigen Salat mischen, erneut abschmecken. Walnüsse darüberstreuen.

15 Nudelaufguss in Stücke schneiden. Mit dem Salat anrichten und servieren.

Tipp: Wer möchte, kann den Nudelteig auch selber zubereiten. Dafür 400 g Pastamehl oder 300 g Weizenmehl und 100 g Hartweizengrieß, 4 Eier (Größe M), etwas Salz und etwas Wasser (nach Bedarf) zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Ist er zu fest, etwas Wasser zugeben. Den Teig anschließend abdecken und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend, wie im Rezept verarbeiten