

Rote-Bete-Spaghetti in Joghurt-Soße mit Riesen-Garnelen

und Melonensalat

Zutaten

Für die Spaghetti:

350 g frische Rote Bete

4 EL Balsamico-Essig

Salz

Für die Riesengarnelen:

8 Riesengarnelen

Für den Melonen-Salat:

1 rote Zwiebel

6 getrock. Lavendelblüten

Für die Garnitur:

3 Zweige Estragon

125 g griech. Joghurt

2 EL Apfeldicksaft

Pfeffer

3 junge Knoblauchzehen

$\frac{1}{4}$ reife Zuckermelone

Salz

$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)

2 Prisen Baharat

3 EL Rapsöl

2 EL Himbeeressig

Pfeffer

Für die Spaghetti:

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:

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:

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:

Estragon abbrausen, trockenwedeln und auf das Gericht streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Mattern am 27. August 2019