

Rote Beete Blätter – Thunfisch – Soße

Zutaten

- Blätter mit Stielen von 2 Rote Beete Knollen
- 1 Dose Thunfisch in Öl oder Aufguss
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 große Tasse Brühe
- 200 ml Sahne
- 1 Tl Oregano
- 1 Messesp. Muskatblüte
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- Speisestärke



Dazu Bandnudeln oder eine andere Sorte nach Geschmack.
Anleitungen

Die Rote Beete-Blätter mit Stielen sehr gut waschen, trocken schütteln und in ca. 1 cm breite Streifen bzw. Stücke schneiden. Stiele und Blätter getrennt lassen.

Nudeln kochen. Währenddessen in einem Topf etwas Öl erhitzen, darin die Stiele mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Dann die Blätter und den abgetropften Thunfisch zugeben, vermischen und noch kurz weiter dünsten.

Brühe und Sahne angießen und die Gewürze zugeben. Aufkochen und dann ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze weiter garen. Dabei färbt die Sahne zartrosa ein. Ein netter optischer Nebeneffekt. Nicht zu weit einkochen lassen, sonst wird es zu deftig. Nun die Soße eventuell nach würzen und mit wenig Speisestärke leicht binden.

Zu den Nudeln servieren und genießen.