



Vollkornpasta in cremiger Hacksauce

mit Lauch und Brokkoli



ca. 25min



2 Personen

Pasta mit Hackfleisch geht auch abseits der populären Bolognese-Sauce. Obwohl wir den Klassiker natürlich sehr schätzen, haben wir uns diesmal eine neue Kreation ausgedacht: Die heutige Hackfleischsauce kommt nicht etwa mit passierten Tomaten, sondern mit Crème fraîche und Käse daher und ist somit wunderbar sahnig und vollmundig. Ergänzt wird durch zarten Lauch und knackigen Brokkoli, die mit unseren Spaghetti kuscheln.

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Brokkoli
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1036kcal, Fett 47.8g,
Kohlenhydrate 89.2g, Eiweiß 51.4g



1. Hackfleisch braten

A top-down view of a stainless steel colander filled with spaghetti and broccoli florets, set against a light gray background.

4. Pasta und Brokkoli kochen

2. Gemüse schneiden

A black frying pan filled with a cooked, saucy mixture of ground meat, vegetables, and herbs, likely the filling for the burgers. The mixture is brown and moist, with visible pieces of meat and vegetables. The pan is set on a light-colored surface.

5. Sauce kochen

A black wok filled with a stir-fried beef and vegetable dish. The dish consists of ground beef, green onions, and red chili peppers. The wok is placed on a light-colored surface.

3. Gemüse mitbraten

A top-down view of a black wok filled with spaghetti, meatballs, and vegetables, served with a red sauce. The wok is positioned on a light-colored surface, and its handle extends to the left. The spaghetti is coated in a thick, red sauce, and several meatballs are visible. Green vegetables, possibly broccoli or bell peppers, are scattered throughout the dish.

6. Sauce verfeinern

Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses** mit der **Crème fraîche** in die **Sauce** rühren. Ggf. löffelweise **Pastawasser** unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit der **Pasta** und dem **Brokkoli** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit der **Hacksauce** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.