



V: Vollkornpasta in cremiger Bio-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 Bio-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.

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1005kcal, Fett 47.6g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 48.2g



1. Hackfleisch braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten, dabei nur wenig umrühren.



2. Gemüse schneiden

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



3. Gemüse mitbraten

Den **Knoblauch** und den **Lauch** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, bis der **Lauch** weich ist. Das **Tomatenmark** unterrühren und ca. 1Min. erhitzen.



4. Pasta und Brokkoli kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen und den **Strunk** in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** für die letzten ca. 5Min. der Garzeit zu der **Pasta** in den Topf geben und gar kochen. **Ca. 100ml Pastawasser** abschöpfen, dann den **Brokkoli** und die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce kochen

Die **½ des Brühgewürzes** in 150ml heißem Wasser auflösen und an das **Hackfleisch** in der Pfanne gießen. Die **Sauce** zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 8-10Min. köcheln lassen.



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.