



Vollkornpasta mit Gemüsesauce

Bolognese-Style mit Basilikum und Käse



ca. 40min



2 Personen

Wenn es klassisch sein soll und doch mal was anderes, dann haben wir hier etwas für die eher konservativen Feinschmecker da draußen: Vollkornpasta mit leckerer Bolognesesauce! Was daran jetzt anders sein soll? In der Sauce verstecken sich feine Champignons und geriebener Blumenkohl. Das knusprige Topping aus Semmelbröseln, Oregano und Knobli kann sich aber auch durchaus sehen lassen! Klassisch eben. Und doch irgendwie anders.

Was du von uns bekommst

- 250g Champignons
- 200g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 1 Zwiebel
- 15g Basilikum & Oregano
- 400g Blumenkohlreis
- 400g passierte Tomaten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Bio-Semmelbrösel ²

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 905kcal, Fett 38.4g, Kohlenhydrate 107.9g, Eiweiß 30.8g



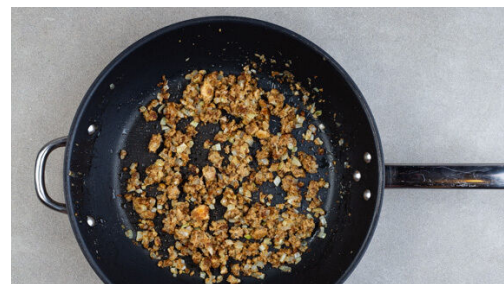
1. Pilzpaste anbraten

Ca. **¼ der Pilze** in dünne Scheiben schneiden. Die **übrigen Pilze** in ein hohes Gefäß geben, 3EL Olivenöl hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einer groben **Paste** pürieren. Die **Pilzpaste** in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 4-6Min. anbraten, bis sie zu bräunen beginnt, dabei gelegentlich umrühren.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Zwiebeln mitbraten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen und fein würfeln, dann mit ½TL Salz zu der **Pilzpaste** geben und 4-6Min. mitbraten, bis die **Zwiebeln** weich werden. Gelegentlich umrühren.



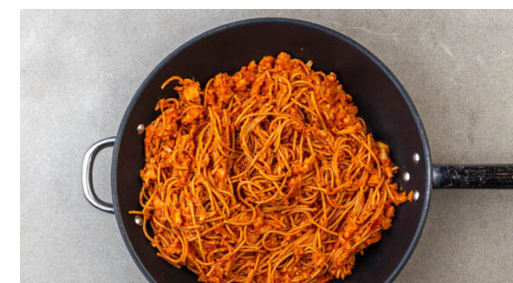
5. Semmelbrösel anrösten

Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **½ der Semmelbrösel** und den **Knoblauch** in einem kleinen Topf mit ½EL Butter bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun anrösten, anschließend vom Herd nehmen und den **Oregano** unterrühren.



3. Sauce köcheln

Die **Basilikum-** und die **Oreganoblätter** abzupfen und separat grob schneiden. Den **Blumenkohlreis** und die **Pilzscheiben** mit in die Pfanne geben und unter Rühren 6-8Min. mitbraten, bis der **Blumenkohlreis** beginnt, am Pfannenboden zu kleben. Die **passierten Tomaten** und ½EL Butter hinzufügen und die **Sauce** 10-12Min. einköcheln. Anschließend bei niedriger Hitze warm halten.



6. Pasta untermengen

Den **Käse**, die **Pasta** und **75-100ml Kochwasser** unter die **Sauce** rühren und unter gelegentlichem Rühren ca. 2Min. einköcheln lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz hat. Die **Pasta** und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit den **Semmelbröseln** und dem **Basilikum** garnieren und servieren.