



Special: 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.

- 250g Champignons
- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Zwiebel
- 15g Basilikum & Oregano
- 400g Blumenkohlreis
- 400g passierte Tomaten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Bio-Semmelbrösel ¹

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 912kcal, Fett 38.3g,
Kohlenhydrate 110.9g, Eiweiß 30.3g



4. Pasta kochen

2. Zwiebeln mitbraten

5. Semmelbrösel anrösten

3. Sauce köcheln

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.