



Vegane Hackbällchen-Vollkornpasta

mit würziger Miso-Gemüsesauce



ca. 45min



2 Personen

Unsere Version von klassischer Pasta mit Hackbällchen erfüllt die kühnsten kulinarischen Träume: Veganes Hack wird fein gewürzt, zu Hackbällchen geformt und knusprig gebraten, bevor diese mit einer fruchtigen Sauce aus Tomaten, Aubergine und würziger Misopaste auf einer hübschen Portion Vollkornpasta serviert werden. Für Pasta-Perfektion gibt es zum Schluss noch etwas veganes Reibe-Topping von Willicroft dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine
- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 200g veganes Hackfleisch ²
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 25g Misopaste ^{1,2}
- 75g veganes Reibe-Topping von Willicroft

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- 1EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 981kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 105.8g, Eiweiß 31.1g



1. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Aubergine** in 1-2cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. leicht gebräunt anbraten. Dann 3EL Wasser zugeben und abgedeckt 4-6Min. garen, bis die **Aubergine** weich ist.



4. Sauce köcheln

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **restliche Gewürzmischung** und 1EL Tomatenketchup zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. köcheln lassen. Mit **150ml Pastawasser** ablöschen, die **Tomaten** zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und bis Schritt 6 sanft köcheln lassen.



2. Hackbällchen zubereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **vegane Hack** mit der ½ der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verkneten und zu **8 Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. rundum gebräunt anbraten.



5. Miso verrühren

Die **Misopaste** mit 50ml Wasser glatt rühren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **250ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Das **Miso** unter die **Gemüsesauce** rühren und ca. 1Min. köcheln lassen. Die **Pasta**, **1-2EL Pastawasser** und 1EL vegane Margarine unterheben und vermengen, bis die gesamte **Pasta** mit **Sauce** überzogen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit der **Gemüsesauce** und den **Hackbällchen** anrichten und mit dem **Reibe-Topping** bestreut servieren.