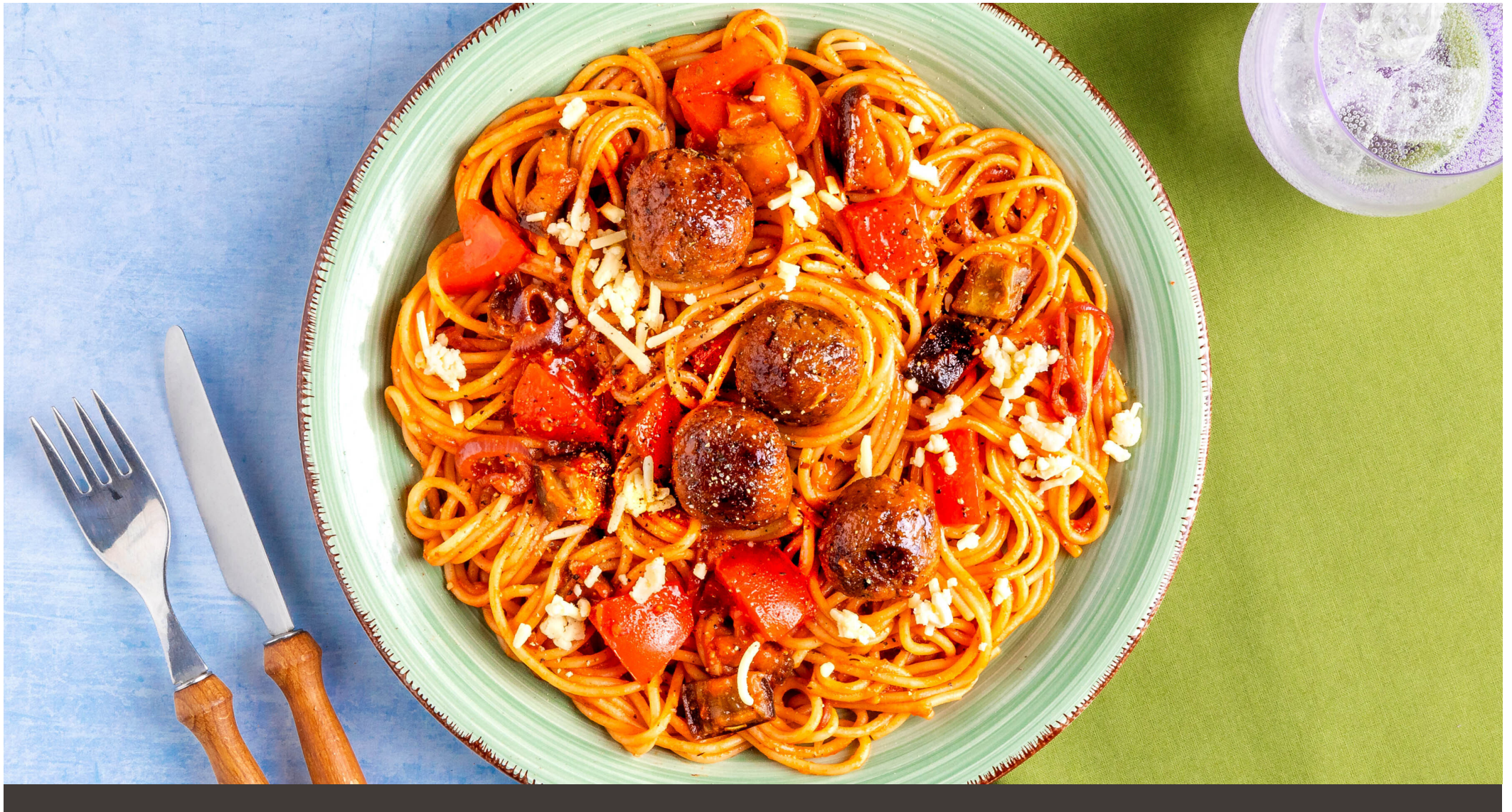




Vegane Hackbällchen-Vollkornpasta

mit würziger Miso-Gemüsesauce



40-50min



3-4 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

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Auberginen
- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 50g Misopaste ^{1,2}
- 150g veganes Reibe-Topping von Willicroft

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- 1½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- große 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 912kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 105.3g, Eiweiß 31.2g



1. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** schälen und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Auberginen** in 1-2cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. leicht gebräunt anbraten. Dann 75ml Wasser zugeben und abgedeckt 4-6Min. garen, bis die **Aubergine** weich ist.



4. Sauce köcheln

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **restliche Gewürzmischung** und 1½EL Tomatenketchup zum **Gemüse** geben und ca. 1Min. köcheln lassen. Mit **300ml 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 großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **vegane Hack** mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und zu **16 Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer zweiten großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. rundum gebräunt anbraten.



5. Miso verrühren

Die **Misopaste** mit 100ml Wasser glatt rühren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **500ml 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**, **2-4EL Pastawasser** und 2EL 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.