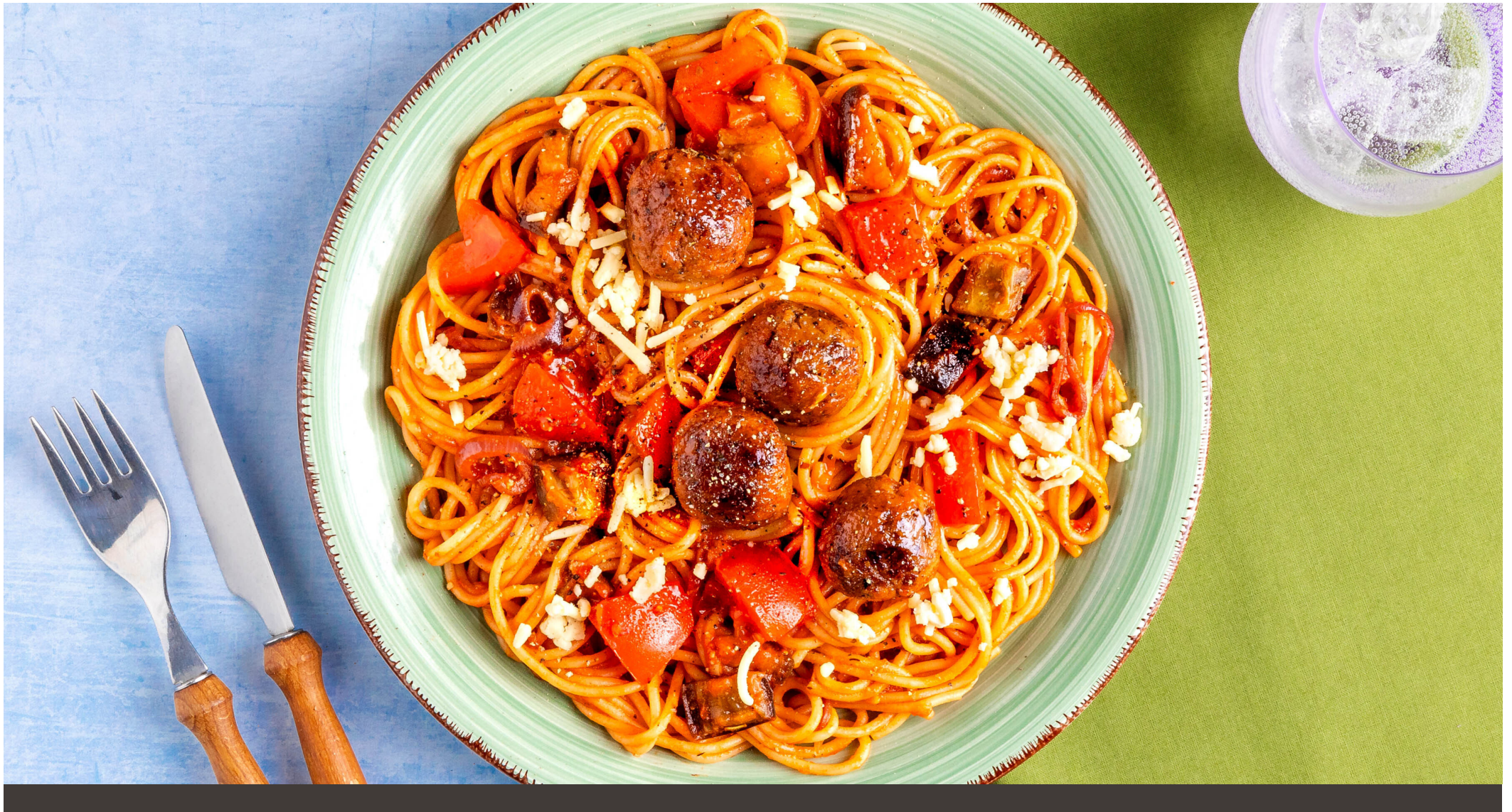




Pasta mit Geflügelhackbällchen

und würziger Miso-Gemüsesauce



40-50min



3-4 Personen

Unsere Version von klassischer Pasta mit Hackbällchen erfüllt die kühnsten kulinarischen Träume: Hier werden saftige Geflügelhackbällchen knusprig gebraten, bevor sie mit einer fruchtigen Sauce aus Tomaten, Aubergine und würziger Misopaste auf einer hübschen Portion Pasta serviert werden. Für Pasta-Perfektion gibt es zum Schluss noch etwas Käse on top dazu. Guten Appetit!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Auberginen
- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 400g Geflügelhackbällchen ¹
- 4 Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 50g Misopaste ^{1,3}
- 100g junger Gouda, gerieben ²

- 2EL Butter ²
- 1½EL Tomatenketchup
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Energie 817kcal, Fett 32.0g,
Kohlenhydrate 99.8g, Eiweiß 33.1g



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.



Die **Tomaten** grob würfeln. Die **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.



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Hackbällchen** in einer zweiten großen Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. rundum gebräunt anbraten.



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



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **500ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Das **Miso** unter die **Gemüsesauce** rühren und ca. 1Min. köcheln lassen. Die **Pasta, 2-4EL Pastawasser** und 2EL Butter 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 **Käse** bestreut servieren.