



## Vollkornpasta mit Geflügelhackbällchen

und würziger Tomaten-Auberginen-Sauce



ca. 35min



3-4 Personen

Wenn du nach einem langen Tag nicht so viel Zeit in der Küche verbringen, aber dennoch ein wunderbares Abendessen servieren möchtest, dann haben wir genau das Richtige für dich: Dieses leicht zubereitete Vollkornpastagericht mit saftigen Geflügelhackbällchen, Auberginen aus dem Ofen, Karotten, Sellerie und Tomatensauce ist ein fruchtig-feiner Genuss. Mit geriebenem Käse serviert heißt es dann nur noch: „Buon appetito!“



- 400g Bio-Vollkornspaghetti <sup>2</sup>
- 2 große Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 2 Karotten
- 400g Geflügelhackbällchen <sup>2</sup>
- 2 Pck. Tomatensauce mit Basilikum
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>3</sup>

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 936kcal, Fett 40.5g,  
Kohlenhydrate 104.2g, Eiweiß 32.3g



Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Auberginen** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 4EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. 10-15Min. im Ofen backen, bis die **Auberginen** außen leicht knusprig und in der Mitte weich sind.



Wenn das **Gemüse** ca. 10Min. gebraten hat, die **Hackbällchen** und die **Auberginen** dazugeben 2-3Min. mitbraten, bis die **Hackbällchen** vollständig durcherhitzt sind. Die **Tomatensauce** zugeben und einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und die **Sauce** bis zum Servieren sanft köcheln lassen.



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Sellerie** längs dritteln und quer in kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln**, den **Sellerie** und die **Karotten** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 10Min. braten, bis es weich wird.



Den **Käse** fein reiben.



Inzwischen die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Pasta** in die Pfanne geben und gründlich mit der **Sauce** vermengen. Ggf. die Konsistenz der **Sauce** mit **Pastawasser** anpassen und die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** auf Teller verteilen und mit dem **Käse** garniert servieren.