



Vollkornpasta mit Geflügelhackbällchen

und würziger Tomaten-Auberginen-Sauce



ca. 30min



2 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!“

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 1 große Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Karotte
- 200g Geflügelhackbällchen ²
- 1 Pck. Tomatensauce mit Basilikum
- 1 Stück italienischer Hartkäse ³

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Auberginen backen

Den Ofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 1 cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. 10-15Min. im Ofen backen, bis sie außen leicht knusprig und in der Mitte weich sind.



4. Sauce köcheln

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



2. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Sellerie** längs dritteln und quer in kleine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln**, den **Sellerie** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 10Min. braten, bis es weich wird.



5. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben.



3. Pasta kochen

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.



6. Pasta fertigstellen

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.