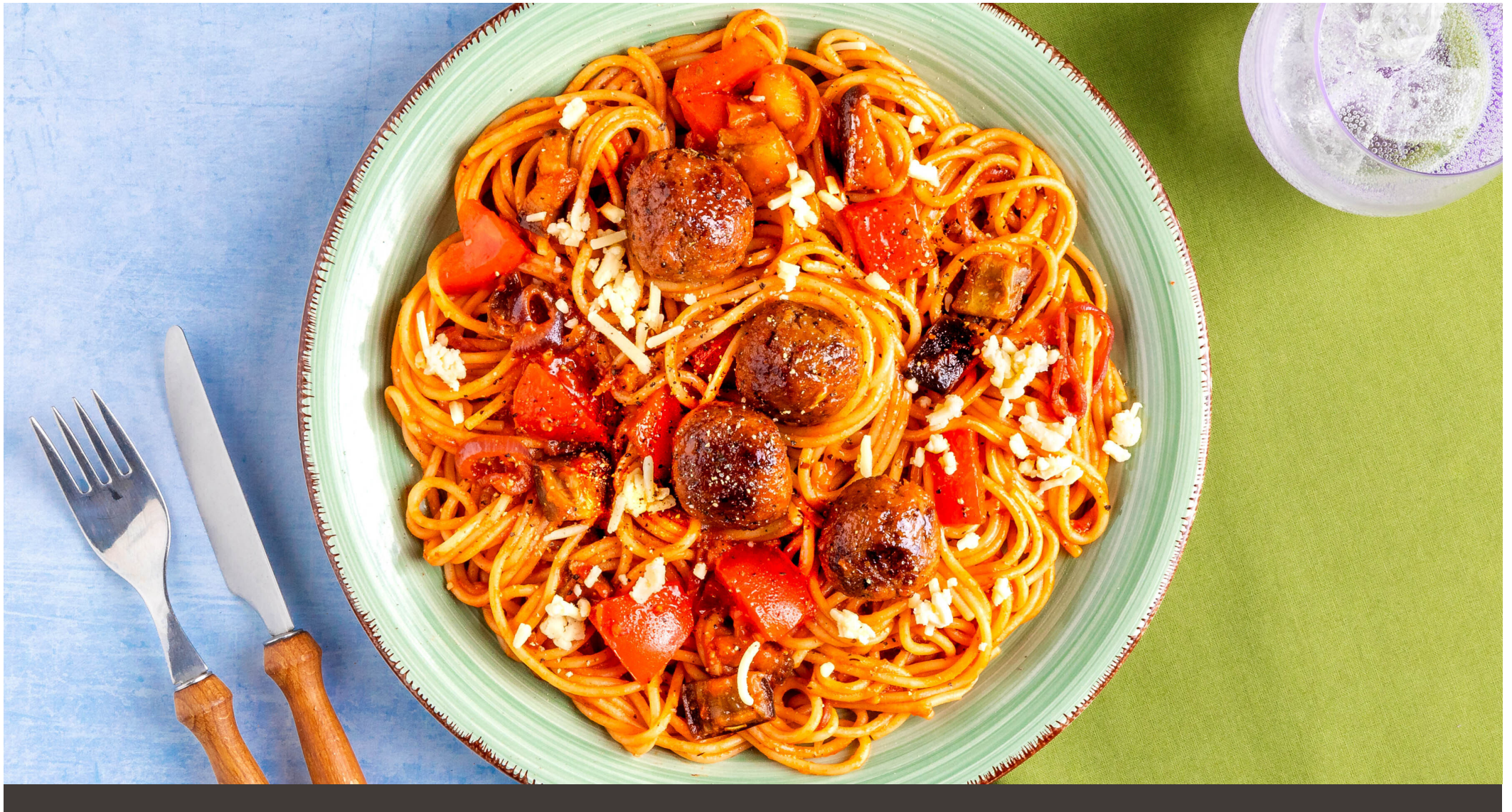




Vegane Hackbällchen-Pasta

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 Pasta serviert werden. Für Pasta-Perfektion gibt es zum Schluss noch etwas veganes Reibe-Topping von Willicroft dazu. Guten Appetit!

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

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 913kcal, Fett 36.7g,
Kohlenhydrate 111.3g, Eiweiß 30.7g



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 **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.



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.



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 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.