



Cremige Veggieshackpfanne

mit Penne und gebackenem Kürbis



30-40min



3-4 Personen

So, jetzt schnelle Abhilfe zum klassischen Thema Pastagericht, das auch die Kleinen unter uns garantiert begeistern wird: Heute kommt nämlich unsere cremige Veggieshackpfanne mit feiner Penne und gebackenem Kürbis auf die Teller. Auch die Sauce wird mit dem Kürbis zubereitet. Geriebener Käse drauf und fertig ist unser italienisch inspirierter Festschmaus. Mamma mia, ist das lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 400g Bio-Penne ²
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ³
- 2EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 913kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 105.1g, Eiweiß 33.7g

1

1. Kürbis backen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** halbieren und das Innere mit einem Löffel herausschaben. Die **Kürbisse** in ca. 1cm große Würfel schneiden, auf ein bis zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen mit 2EL Olivenöl, ½TL Salz und der **½ der Gewürzmischung** vermengen und 20-25Min. im Ofen backen, bis sie weich sind.

4

4. Kürbissauce zubereiten

In einem hohen Gefäß die **½ des Kürbisses** mit 250ml Milch zu einer glatten **Sauce** pürieren, dabei nach und nach insgesamt 6TL Butter hinzugeben. Die **Sauce** zur **Pasta** in den Topf geben und unterheben.

2

2. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

5

5. Fertigstellen & servieren

Den **restlichen Kürbis** und das **Hack** unter die **Pasta** heben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren erwärmen. Ggf. esslöffelweise **Pastawasser** unterrühren, bis die **Sauce** glänzt. Die **Pasta** auf Tellern anrichten und den **Käse** zum Servieren frisch darüber reiben.

3

3. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze in 4-5Min. krümelig anbraten. Mit der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, dann vom Herd nehmen.

6

6. Auflauf gefällig?

Vielleicht doch Lust auf einen Auflauf? Dann die Pasta in eine Auflaufform geben, mit dem geriebenen Käse bedecken und im Ofen backen, bis der Käse goldbraun und schön knusprig ist.