



Cremige Veggieshackpfanne

mit Penne und gebackenem Kürbis



30-40min



2 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

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 200g Bio-Penne ²
- 200g veganes Hackfleisch ⁴
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- 150ml Milch ³
- 1EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 922kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 105.9g, Eiweiß 34.1g

1

1. Kürbis backen

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

4

4. Kürbissauce zubereiten

In einem hohen Gefäß die **½ des Kürbisses** mit 150ml Milch zu einer glatten **Sauce** pürieren, dabei nach und nach insgesamt 3TL Butter hinzugeben. Die **Sauce** zur **Pasta** in den Topf geben und unterheben.

2

2. Pasta kochen

In einem mittelgroßen 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 mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze in 4-5Min. krümelig anbraten. Mit der **restlichen Gewürzmischung** und je 1 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.