



Herzhafte Paprika-Veggiebolognese

mit Penne und geriebenem Käse



20-30min



3-4 Personen

Pasta bolognese ist auf der ganzen Welt bekannt und beliebt - die Italiener aber nennen ihr kostbares Exportgut „ragù“. Der heute verbreitete Name hat seinen Ursprung im Zweiten Weltkrieg, als amerikanische Soldaten das Gericht in Bologna probierten und, als sie es zu Hause nachkochen wollten, den Namen nicht mehr wussten. Sie erinnerten sich nur an die Stadt. Der Rest ist Geschichte, wie man so schön sagt...

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ²
- 3 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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 795kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 99.7g, Eiweiß 29.8g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **400ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze unter häufigem Schwenken 8-10Min. braten, nach und nach 2-3EL Wasser zugeben. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und in einem hohen Gefäß beiseitestellen, die Pfanne mit etwas Küchenkrepp grob auswischen.



4. Hack braten

Das **vegane Hack** mit der **Gewürzmischung** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 6Min. goldbraun anbraten. Während das **Hack** brät, das **Gemüse** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, **100ml Pastawasser**, 2TL Zucker und ½TL Salz mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Sauce zubereiten

Die **Paprikasauce** mit dem **Hack** in der Pfanne vermengen und **ca. 200ml Pastawasser** einrühren. Die **Pasta** unterheben und die **Paprika-Bolognese-Pasta** weitere 1-2Min. köcheln lassen, ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Den **Käse** direkt beim Servieren frisch über die **Pasta** reiben.



6. Genuss in Weiß

Wer seine Sauce lieber etwas üppiger haben möchte, gibt statt Wasser 3-4EL Crème fraîche dazu. Und Genießer haben sicher noch einen Schuss Weißwein parat, denn auch der kann noch für eine dezent-aparte Note sorgen – dass sich das verbietet, wenn Kinder mitessen, muss an dieser Stelle wohl nicht erwähnt werden.