



Koreanisch inspirierte Veggie-Bolognese

mit Ingwer, Pilzen und Sesamöl



ca. 35min



2 Personen

Wir lieben sogenannte Fusion-Gerichte, die die Aromen verschiedener kulinarischer Richtungen oder Landesküchen miteinander vereinen. Heute zaubern wir eine koreanisch inspirierte Pasta mit Bolognesesauce - die enthält veganes Hackfleisch und Tomaten, wird aber noch durch Ingwer und Sesamöl bereichert. Ein paar Pilze kommen noch rein, und das Ergebnis ist ein überraschend stimmiges Geschmackserlebnis. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle ¹
- 1 Stück Ingwer
- 250g Champignons
- 200g veganes Hackfleisch ⁴
- 3 Tomaten
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ²
- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 776kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 97.1g, Eiweiß 32.1g



1. Pasta kochen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen.

1 Tasse Pastawasser abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln.



4. Sauce köcheln

Die Hitze reduzieren, 50ml Milch und 1EL Balsamicoessig einrühren und 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt.



2. Hack braten

Das **vegane Hack** mit ½TL Salz in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbräunen. Die **Pilze** zugeben und unter gelegentlichem Rühren 4-6Min. mitbraten, bis sie braun werden (siehe Tipp in Schritt 6). Währenddessen 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Ingwer** schälen und reiben.



5. Anrichten und servieren

Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen, dabei das **Sesamöl** und je nach gewünschter Konsistenz etwas **Pastawasser** zugeben. Die **Bolognese-Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



3. Gemüse mitbraten

Die **Tomaten** in ca. 1cm breite Spalten schneiden und zusammen mit dem **Ingwer**, dem Knoblauch und 1EL Butter zum **Hack** und zu den **Pilzen** in die Pfanne geben. Unterheben und 4-5Min. mitbraten, bis die Flüssigkeit aus den **Tomaten** größtenteils verdampft ist.



6. Braun gebrutzelt

Bitte achte darauf, die Pfanne richtig heiß werden zu lassen, bevor du das Hack und die Pilze anbrätst. Durch die starke Hitze wird das Hack schön knusprig und die Pilze bekommen eine appetitliche braune Farbe. Ist die Hitze zu niedrig, dämpfen und köcheln die Zutaten eher, als dass sie braten – und die Röstaromen gehen flöten. Also: keine Angst vor hohen Temperaturen!