



Pasta mit würzigen Veggieshackbällchen

serviert auf frischer Tomatensauce



30-40min



4 Portionen

Pasta mit Hackbällchen ist ein gern gesehener Klassiker - zu Recht, denn er schmeckt immer wieder fabelhaft. Goldbraune Bällchen, aus saftigem veganem Hack geformt, werden auf zarten Tagliatelle gebettet, die in einer fruchtigen Tomatensauce mit knackigen Karotten baden. Man muss das Rad ja nicht immer neu erfinden, nicht wahr? Mit leckeren Gewürzen und reichlich Käse verfeinert kann dieses Gericht sich echt sehen lassen.

Was du von uns bekommst

- 2 Schalotten
- 2 Karotten
- 5 Tomaten
- 400g Bio-Tagliatelle ²
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- 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), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 732kcal, Fett 19.8g, Kohlenhydrate 102.1g, Eiweiß 30.7g



1. Gemüse anbraten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Schalotten** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. 2EL Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen, die **Karotten** und die **Schalotten** zugeben und 2-3Min. anbraten, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Sauce zubereiten

Die **Tomaten** vierteln. 2 Knoblauchzehen schälen und mit den **Tomaten**, 1TL Zucker und je ½TL Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Das **Tomatenpüree** mit 250ml Wasser in die Pfanne geben, unterrühren und 15-20Min. köcheln lassen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



5. Fertigstellen & servieren

4TL Balsamicoessig unter die **Sauce** rühren. Die **Pasta** unterheben und die **Sauce** je nach gewünschter Konsistenz mit etwas **Pastawasser** verdünnen. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den **Hackbällchen** garnieren und mit dem **restlichen Käse** bestreut servieren.



3. Hackbällchen backen

Den **Käse** fein reiben. Das **vegane Hack** mit der **½ des Käses**, der **Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer verkneten und zu **16 Bällchen** rollen. Die **Hackbällchen** in eine große Auflaufform geben und im Ofen in 8-10Min. gar backen. (Siehe auch Schritt 6.)



6. Herdtiere

Wer möchte, kann die Hackbällchen auch auf dem Herd statt im Ofen zubereiten. Dafür in einer großen Pfanne mit 1-2EL Öl bei mittlerer bis starker Hitze von allen Seiten rundum goldbraun anbraten, dann in die köchelnde Sauce geben und in 8-10Min. fertig garen. Dadurch werden sie außen schön braun und innen herrlich zart.