



Spaghetti mit pikantem Veggie-Hack

in Joghurtsauce mit Aubergine und Zucchini



ca. 30min



3-4 Personen

Diese Pasta ist der neue Star auf der abendlichen Speisekarte – das versprechen wir hoch und heilig. Wer die Kombination aus veganem Hack, Zucchini und Joghurt noch nicht probiert hat, sollte das schleunigst nachholen, denn diese Zusammenkunft ist wirklich eine kulinarische Offenbarung. Außerdem eingeladen sind Aubergine, eine leicht pikante Gewürzmischung und natürlich Spaghetti – denn die machen einfach alles besser, oder?

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 2 Auberginen
- 2 Zucchini
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Becher Joghurt ²
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 36.2g,
Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 30.8g

1

1. Auberginen braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Auberginen** in ca. 1cm große Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer bis starker Hitze in 6-7Min. goldbraun braten, dabei die Pfanne anfänglich abdecken.

2

2. Zucchini braten

Die **Zucchini** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Zu den **Auberginen** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten. 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das **gebratene Gemüse** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet.

3

3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben.

4

4. Hack braten

Das **vegane Hack** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 5-6Min. anbraten. Den Knoblauch und die **Gewürzmischung** zugeben und 30Sek.-1Min. mitbraten. Das **Gemüse** zurück in die Pfanne geben. Die **Hack-Gemüse-Pfanne** mit 1EL Butter, 2TL Essig sowie reichlich Pfeffer und Salz nach Geschmack verfeinern.

5

5. Verfeinern und servieren

Etwas **Joghurt** für die Garnitur abnehmen, den restlichen **Joghurt** mit der **Pasta** vermengen. Das **Hack** und das **Gemüse** auf der **Joghurtpasta** anrichten, mit dem **restlichen Joghurt** beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreut servieren.

6

6. Joghurt mit Wumms

Die Hackpfanne ist dank der Gewürzmischung und des Knoblauchs wunderbar herzhaft und aromatisch. Wer noch mehr Geschmack möchte, kann zusätzlich den Joghurt vor dem Vermengen mit der Pasta ein bisschen verfeinern. Salz und Pfeffer stehen natürlich ganz hoch im Kurs, es eignen sich aber auch frische Petersilie, etwas Kreuzkümmel oder ein Spritzer Zitronensaft hervorragend.