



Vollkornspaghetti mit veganer Bolognese

mit Karotten und feinen Champignons



ca. 35min



2 Personen

Eins ist sicher: Pasta macht Kinder froh und Erwachsene ebenso. Daran glauben wir wirklich und haben deswegen diesen deftigen Spaghettiteller für Groß und Klein kreiert. Veganer Hack, feine Champignons und Karotten kommen zusammen mit der Hoisinsauce erstmal in die Pfanne, bevor alles dann schick mit den Vollkornspaghetti zu einem deftigen Festschmaus vereint wird.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 250g Champignons
- 200g veganes Hackfleisch³
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 50ml Hoisinsauce^{1,2,3}
- 200g Bio-Vollkornspaghetti¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Pflanzendrink
- 1EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 883kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 103.0g, Eiweiß 33.6g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in breite Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und sehr fein würfeln. (Siehe auch Schritt 6.)



2. Gemüse braten

Die **Zutaten** aus Schritt 1 in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 5-7Min. unter gelegentlichem Rühren braten, bis sie weich sind.



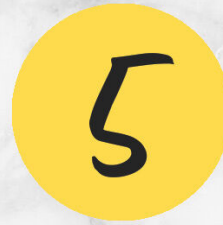
3. Sauce köcheln

Das **vegane Hack** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zum **Gemüse** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 4-5Min. krümelig braten. Nacheinander 2EL Pflanzendrink und 2EL Essig einrühren. Das **Tomatenmark** und die **Hoisinsauce** zugeben und in 3-5Min. duftend braten. 250ml Wasser hinzugeben, aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze bis zum Servieren köcheln.



4. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** und 1EL Margarine in die Pfanne geben und gründlich mit der **Hacksauce** vermengen. Ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



6. Soffritto

Soffritto bedeutet: angebratenes Gemüse als Basis für eine Sauce. Klingt das interessant? Dann schneide das gesamte Gemüse in Schritt 1 in sehr kleine Würfel und brate sie 20-30Min. bei niedriger Hitze an. So wird deine Sauce besonders aromatisch.