



## Vollkornspaghetti mit veganer Bolognese

mit Karotten und feinen Champignons



ca. 35min



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 500g Champignons
- 400g veganes Hackfleisch <sup>3</sup>
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 100ml Hoisinsauce <sup>1,2,3</sup>
- 400g Bio-Vollkornspaghetti <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen

### Was du zu Hause benötigst

- 3EL Pflanzendrink
- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 880kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 103.0g, Eiweiß 33.6g



#### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Pilze** ggf. säubern und in breite Scheiben schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. (Siehe auch Schritt 6).



#### 2. Zutaten braten

Die **Zutaten** aus Schritt 1 in einer großen Pfanne mit 4EL 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. bräunlich braten. Nacheinander 3EL Pflanzendrink und 3EL Essig einrühren. Das **Tomatenmark** und die **Hoisinsauce** zugeben und in 3-5Min. duftend braten. 400ml Wasser hinzugeben, aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze bis zum Servieren köcheln.



#### 4. Pasta kochen

In einem großen 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 2EL 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.