



## Cremige Pasta in weißer Veggie-Bolognese

mit zartem Lauch und Spinat



ca. 20min



2 Personen

Bolognese ist meist rot, tomatig und kommt mit Karotten daher. Auf diese Sauce trifft das nicht ganz zu – trotzdem waren wir so frei und haben den Namen „Bolognese“ verwendet. Nur dass sie eben weiß ist, was an der Crème fraîche liegt, mit der wir das Sößchen verfeinern. Veganes Hack ist natürlich trotzdem drin, außerdem zarter Spinat und feinwürziger Lauch. Eine gelungene Variante, die du unbedingt probieren solltest!

### Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle <sup>2</sup>
- 200g veganes Hackfleisch <sup>5</sup>
- 400g geschnittener Lauch
- 1 Becher Crème fraîche <sup>3</sup>
- 50g Babyspinat
- 1 Stückchen Hartkäse <sup>1,3</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Senf <sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>6</sup>

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5), Schwefeldioxid und Sulphite (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 925kcal, Fett 41.0g, Kohlenhydrate 95.3g, Eiweiß 35.6g



#### 1. Pasta kochen

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

**200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



#### 4. Sauce verfeinern

Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Crème fraîche**, den **Spinat** und **100ml Pastawasser** einrühren. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Senf und Balsamicoessig abschmecken.



#### 2. Hack braten

Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten; dabei nicht zu viel rühren, damit es ausreichend bräunen kann. Den **Lauch** zugeben und weitere 2-3Min. braten, bis er weicher wird.



#### 5. Anrichten und servieren

Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** in tiefen Tellern anrichten und den **Käse** frisch darüberreiben.



#### 3. Sauce ansetzen

Das **Hack** und den **Lauch** mit ½TL Salz und etwas Pfeffer würzen, dann 1EL Senf und 1EL Balsamicoessig einrühren. Die Pfanne abdecken und alles bei mittlerer Hitze weitere ca. 5Min. köcheln, bis der **Lauch** weich und das **Hack** gar ist.



#### 6. Spritzige Ergänzung

Wer nicht mit kleinen Kindern isst und eine dezente Säure schätzt, kann im vierten Schritt 50ml Weißwein zur Sauce geben. In diesem Fall sollte die Menge an Pastawasser von 100ml auf 50ml reduziert werden.