



Vollkornfusilli mit „Rindfleisch“-Ragù

mit Gemüse und geriebenem Käse



ca. 30min



3-4 Personen

Es geht doch nichts über einen Teller Pasta mit Sauce. Und das Beste ist: Dieses Konzept ist fast unendlich abwandelbar. Heute zum Beispiel gibt es lecker-nussige Vollkornfusilli mit einer leicht tomatigen Gemüsesauce mit veganem Rindergeschnetzeltem. Darüber reibst du würzigen Hartkäse. Noch Fragen? Lieber sofort losspachteln!

- 400g Bio-Vollkornfusilli ²
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Pck. veganes
Rindergeschnetzeltes ^{2,4}
- 2 Pck. italienische
Gewürzmischung
- 3 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 771kcal, Fett 18.6g,
Kohlenhydrate 105.2g, Eiweiß 41.9g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen (siehe **Tipp** in Schritt 6).



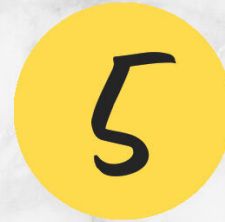
Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 5-8Min. braten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und weich ist.



Das **Tomatenmark**, 2EL Balsamicoessig und 1TL Salz unterrühren und das **Gemüse** unter Rühren ca. 1Min. weiterbraten..



Das **vegane Rindergeschnetzelte**, die **Gewürzmischung** und 400ml Wasser (siehe **Tipp** in Schritt 6) zufügen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** bis zum Servieren einköcheln lassen.



Den **Käse** fein reiben. Die **Pasta** zur **Sauce** geben und untermengen. Mit dem **Käse** bestreut servieren.



Du magst deine Sauce gerne besonders sämig? Dann einfach mit einer Tasse oder einem Messbecher ein bisschen Kochwasser abschöpfen, bevor du die Pasta abgießt, und später unter die Sauce rühren. Das Pastawasser bindet deine Sauce wegen der darin enthaltenen Stärke stärker als „normales“ Wasser.