



Vollkornfusilli mit „Rindfleisch“-Ragù

mit Gemüse und geriebenem Käse



ca. 30min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornfusilli ²
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. veganes Rindergeschnetzeltes ^{2,4}
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5).

Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 19.9g, Kohlenhydrate 105.2g, Eiweiß 43.4g

1

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. In ein Sieb abgießen (siehe **Tipp** in Schritt 6) und abtropfen lassen.

4

4. Sauce zubereiten

Das **vegane Rindergeschnetzelte**, die **Gewürzmischung** und 200ml Wasser (siehe **Tipp** in Schritt 6) zufügen. Die Hitze reduzieren und die **Sauce** bis zum Servieren einköcheln lassen.

2

2. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 4-6Min. braten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt und weich ist.

5

5. Fertigstellen & servieren

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

3

3. Gemüse verfeinern

Das **Tomatenmark**, 1EL Balsamicoessig und ½TL Salz unterrühren und das **Gemüse** unter Rühren ca. 1Min. weiterbraten..

6

6. Pastawasserstoffbrücken

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.