



Vegane Pasta mit saftiger Bolognese

garniert mit gebratenem Lauch



20-30min



3-4 Personen

Bolognese ist die Musterschülerin unter den Pastagerichten: Überall beliebt, stets unter den Besten und überhaupt gibt es an ihr rein gar nichts auszusetzen. Aber selbst sie kann noch über sich hinauswachsen: Wie wäre es mit einer schicken Muschelnudel-Optik, oder etwas zartem Lauch in der Sauce, oder einem würzigen Topping aus knusprig gebratenem Lauch? Oder einfach allem? Siehst du, the sky is the limit!

- 400g Bio-Conchiglie ¹
- 4 Tomaten
- 2 Stangen Lauch
- 400g veganes Hackfleisch ²
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehen

- 4EL vegane Margarine
- 4TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Balsamicoessig ³

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Sojabohnen (2),
Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 754kcal, Fett 20.6g,
Kohlenhydrate 105.0g, Eiweiß 30.0g



In einem großen Topf ausreichen gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Tomaten** grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Den **Lauch** jeweils längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Ca. **1 Handvoll grüne Lauchstreifen** für Schritt 4 beiseitelegen.



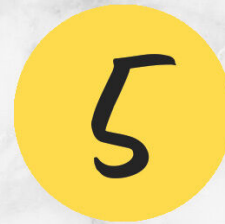
Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne mit 2EL Margarine und ½TL Salz bei starker Hitze in 2-3Min. krümelig braun anbraten. Die Hitze reduzieren und den **Lauch** (ohne die Handvoll), den Knoblauch, die **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz in die Pfanne geben, dann ca. 2Min. braten, bis der **Lauch** etwas weicher wird.



Die **Tomaten** und das **Tomatenmark** zugeben und weitere ca. 2Min. braten, dann mit 400ml Wasser und 2EL Balsamicoessig ablöschen und die **Sauce** 8-10Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Währenddessen die **Handvoll grüner Lauchstreifen** aus Schritt 1 mit 4TL Mehl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Margarine bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. unter häufigem Rühren braten, bis sie goldbraun sind.



Die **Pasta** unter die **Bolognese-Sauce** mengen und mit 1 EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die **Bolognese-Pasta** mit den **gebratenen Lauchstreifen** garniert servieren.



Die Pastasauce kannst du hervorragend ganz nach deinem Geschmack anpassen: Lust auf getrocknete Kräuter? Dann probier's mal mit Oregano, Basilikum oder Thymian! Noch ein paar Gemüsereste im Kühlschrank? Klein schneiden und in Schritt 3 mit in die Pfanne geben – dann brauchst du aber auch ein bisschen mehr Wasser, damit alles schön gar wird.