



Vegane Bolognese-Pasta

mit Stangensellerie, Karotten und Zwiebeln



30-40min



4 Portionen

Pasta Bolognese ist seit jeher das Comfortfood schlechthin: zarte Nudeln und eine würzige Sauce mit knackigem Gemüse und kross gebratenem Hackfleisch ... Dich stört das Fleisch an der Sache? Kein Problem - zum Glück können wir eine mindestens genauso leckere Bolognese auch vegan kochen. Serviert mit allem, was dazugehört - Karotten, Sellerie und Zwiebeln - auf feinen Tagliatelle. Jetzt nur noch Teller schnappen und genießen!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Tagliatelle ²
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 Stangensellerie ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 400g veganes Hackfleisch ³
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 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

Sellerie (1), Gluten (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Sellerie** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **450ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



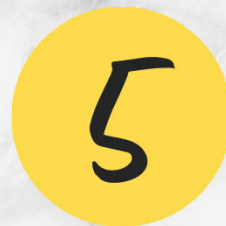
3. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl und 1TL Salz bei mittlerer Hitze in 7-10Min. weich braten. Währenddessen den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Hackfleisch braten

Den **Knoblauch** und das **Tomatenmark** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten. Das **Hackfleisch** mit 1 kräftigen Prise Zucker zugeben und in 6-10Min. leicht braun und krümelig braten.



5. Fertigstellen & servieren

2TL (Weißwein-)Essig in die Pfanne geben, dann die **Gewürzmischung** unterrühren und das **Pastawasser** angießen. Mit Pfeffer würzen und aufkochen, dann 2-4Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die **Pasta** mit der **Sauce** anrichten und servieren.



6. Grüne Blätter

Blättrige, weiche Kräuter wie Petersilie oder Basilikum machen sich grob geschnitten hervorragend als frische Garnitur auf dem Pastateller. Die Stängel können auch fein geschnitten zusammen mit dem Tomatenmark in die Sauce gegeben werden und sorgen dort für eine feine, aromatische Note.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**