



Vietnamesische Bolognese auf Linsenpasta

mit Kohlrabi und Frühlingszwiebeln



ca. 30min



2 Personen

Wir lieben gute Hybrid-Gerichte. Oder nennt man das Symbiose? Fusion? Wir sind uns mit den Termini nicht so sicher - was wir aber mit Gewissheit sagen können, ist, dass diese Pasta mit vietnamesisch inspirierter Bolognesesauce der absolute Oberhammer ist. Ein eigentlich italienisches Gericht wird durch Fischsauce, Kohlrabi und Lauchzwiebeln abgewandelt und bekommt so einen herrlich ostasiatischen Touch. Einfach nur köstlich!

Was du von uns bekommst

- 1 Kohlrabi
- 1 Tomate
- 250g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 250g Rinderhackfleisch
- 200g passierte Tomaten
- 20ml Fischsauce ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 61.8g



1. Zutaten vorbereiten

Den **Kohlrabi** schälen und in 0,5-1cm große Würfel schneiden. Die **Tomate** grob würfeln. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



2. Kohlrabi braten

Den **Kohlrabi** mit je ½TL Salz und Pfeffer in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei sehr starker Hitze ca. 5Min. anbraten, bis er beginnt zu bräunen. Das **Hackfleisch** und den Knoblauch zugeben und 4-5Min. mitbraten.



3. Sauce köcheln

Die **passierten Tomaten**, die **Tomatenwürfel**, die **Fischsauce** und 50ml Milch zugeben, unterrühren und die **Sauce** bei niedriger Hitze 6-8Min. köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit der **Sauce** und 1TL Essig vermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz ggf. etwas **Pastawasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Bolognese-Pasta** mit den **Lauchzwiebeln** bestreut servieren.



6. Resteverwertung deluxe

Wer hat zuletzt einen Ausflug in den Asia-Markt gemacht und viele tolle Dinge mitgenommen? Und bei wem haben ebendiese Dinge bisher nur selten Verwendung gefunden? Tja, das kennen wir ... Doch damit ist jetzt Schluss, denn unsere Sauce lässt sich mit vielerlei Extras pimpen – zum Beispiel mit einem Schuss Sojasauce, etwas Thai-Basilikum, schwarzem Sesam oder in Streifen geschnittenen Algenblättern.