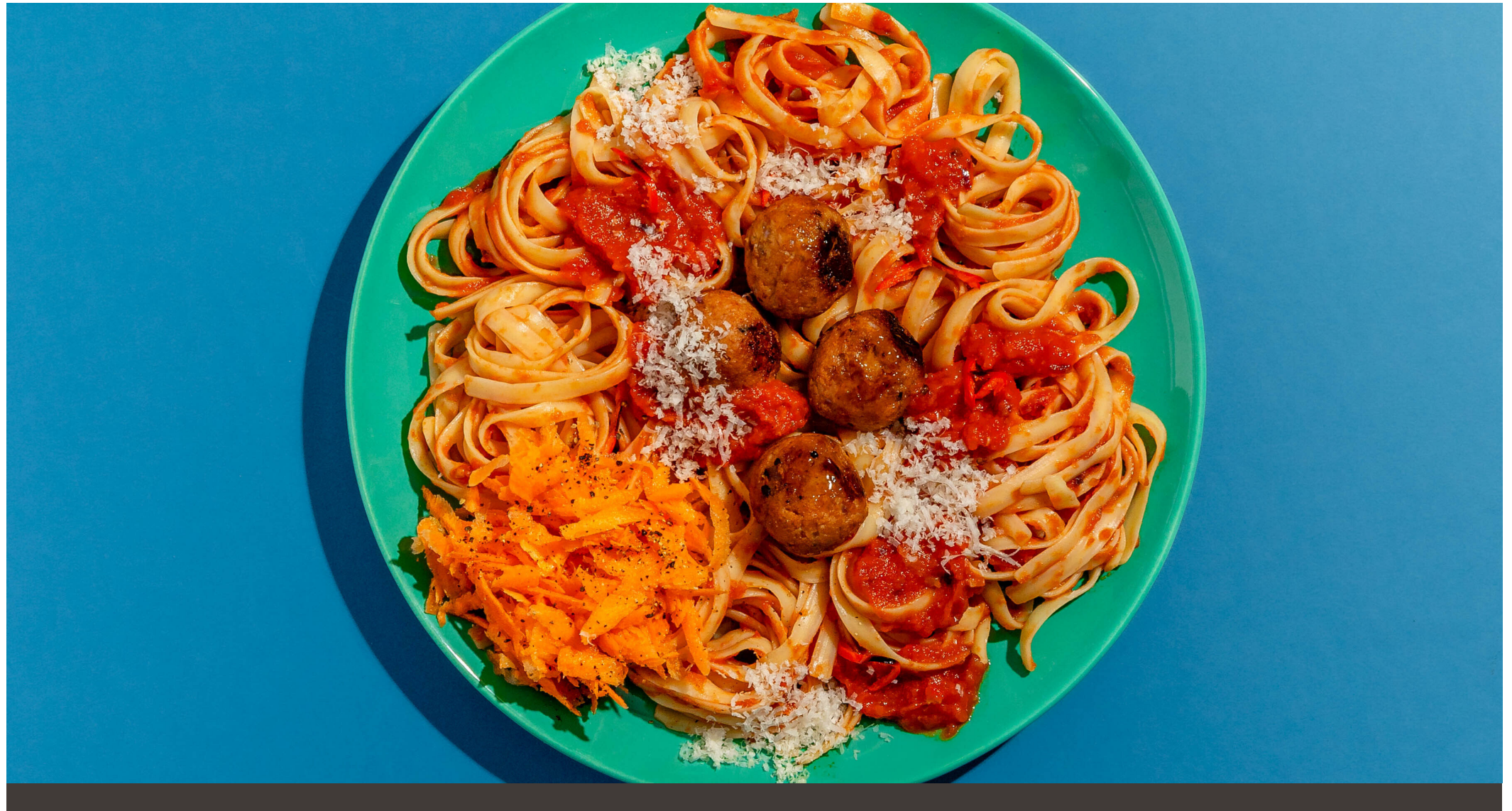




Veggie-Hackbällchen in Arrabbiata-Sugo

an Tagliatelle und frischem Karottensalat



ca. 30min



3-4 Personen

Vorsicht, scharf! Die „zornige“ Arrabbiata-Sauce erhält ihren Namen von der Röte, die einem beim Verzehr ins Gesicht steigt - schnell einen Bissen Möhrensalat dazu nehmen, um sie ein wenig abzumildern ... Die Kombination aus Hackbällchen und Tomatensauce ist übrigens nicht original italienisch, sondern wurde um 1900 von italienischen Einwanderern als „Spaghetti with Meatballs“ in Amerika erfunden und berühmt gemacht.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Tagliatelle ²
- 2 rote Zwiebeln
- 400g veganes Hackfleisch ⁴
- 2 Thai-Chilischoten
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Karotten
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

Für ein veganes Gericht einfach den Hartkäse weglassen oder durch eine vegane Alternative ersetzen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 861kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 31.7g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in ca. 7Min. sehr bissfest kochen. Ca. **500ml Pastawasser** abschöpfen, die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Topf wird weiterverwendet.



2. Hackbällchen braten

Die **Zwiebeln** und 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Das **vegane Hack** mit der **½ der Zwiebeln**, der ½ des Knoblauchs, je ½TL Salz und Pfeffer und 1EL Olivenöl verkneten und zu **12-14 walnussgroßen Bällchen** formen. Die **Hackbällchen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum goldbraun anbraten, danach warm halten.



3. Sauce köcheln

Die **Chilis** längs halbieren, entkernen und mit den **restlichen Zwiebeln** und dem restlichen Knoblauch im Pastatopf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und **250-300ml Pastawasser** ablöschen und bei niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen. Die **Chilis** herausnehmen, den Rest mit einem Stabmixer fein pürieren.



4. Karottensalat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. 2EL Olivenöl mit 2EL Essig, je ½TL Salz und Pfeffer und 2TL Zucker oder Honig zu einem Dressing verrühren. Das Dressing unter die **Karotten** heben. Den **Käse** fein reiben. Die gebratenen **Chilis** fein schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Je nach Geschmack etwas von den geschnittenen **Chilis** oder mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Hackbällchen** und die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen und bei niedriger Hitze 2-3Min. erwärmen. Die **Pasta** mit den **Hackbällchen** und dem **Käse** garniert servieren, den **Karottensalat** dazu reichen.



6. Überraschung?

Es wird wahrscheinlich die wenigsten überraschen, dass wir zu diesem Gericht wärmstens eine Garnitur mit Basilikum empfehlen. Aber leckere Extras müssen ja auch nicht überraschen, sondern gut schmecken. Und Basilikum macht sich einfach zu fast jedem italienischen Gericht ganz fantastisch, basta. Auf geht's, Kräuter zupfen und genießen!