



Vollkornpasta in vegetarischer Hacksauce

mit Lauch und Brokkoli



ca. 25min



2 Portionen

Pasta mit Hack geht auch abseits der populären Bolognese-Sauce. Obwohl wir den Klassiker natürlich sehr schätzen, haben wir uns diesmal eine neue Kreation ausgedacht: Die heutige Veggie-Hacksauce kommt nicht etwa mit passierten Tomaten, sondern mit Crème fraîche und Käse daher und ist somit wunderbar sahnig und vollmundig. Ergänzt wird durch zarten Lauch und knackigen Brokkoli, die mit unseren Spaghetti kuscheln.

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 200g veganes Hackfleisch ⁴
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Brokkoli
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Becher Crème fraîche ³

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

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

Allergene

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

Energie 1005kcal, Fett 47.6g,
Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 48.2g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **vegane Hack** in einer großen Pfanne mit 1TL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten, dabei nur wenig umrühren.



Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.
Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



Den **Knoblauch** und den **Lauch** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten, bis der **Lauch** weich ist. Das **Tomatenmark** unterrühren und ca. 1Min. erhitzen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8–10Min. bissfest kochen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen und den **Strunk** in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** für die letzten ca. 5Min. der Garzeit zu der **Pasta** in den Topf geben und gar kochen. **Ca. 100ml Pastawasser** abschöpfen, dann den **Brokkoli** und die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **½ des Brühwürzes** in 150ml heißem Wasser auflösen und an das **vegane Hack** in der Pfanne gießen. Die **Sauce** zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 8-10Min. köcheln lassen.



Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses** mit der **Crème fraîche** in die **Sauce** rühren. Ggf. löffelweise **Pastawasser** unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit der **Pasta** und dem **Brokkoli** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit der **Hacksauce** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **restlichen Käse** garniert servieren.