



Vollkornpasta mit Geflügelhackbällchen

und würziger Tomaten-Auberginen-Sauce



ca. 30min



2 Portionen

Wenn du nach einem langen Tag nicht so viel Zeit in der Küche verbringen, aber dennoch ein wunderbares Abendessen servieren möchtest, dann haben wir genau das Richtige für dich: Dieses leicht zubereitete Vollkornpastagericht mit saftigen Geflügelhackbällchen, Auberginen aus dem Ofen, Karotten, Sellerie und passierten Tomaten ist ein fruchtig-feiner Genuss. Mit geriebenem Käse serviert heißt es dann nur noch: „Buon appetito!“

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ³
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Stangensellerie ¹
- 1 Karotte
- 200g Geflügelhackbällchen ³
- 400g passierte Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{2,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 928kcal, Fett 40.8g,
Kohlenhydrate 103.0g, Eiweiß 31.8g



1. Auberginen backen

Den Ofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Aubergine** in ca. 1cm große Würfel schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. 10-15Min. im Ofen backen, bis sie außen leicht knusprig und in der Mitte weich sind.



4. Sauce köcheln

Wenn das **Gemüse** ca. 10Min. gebraten hat, die **Hackbällchen** und die **Auberginen** dazugeben 2-3Min. mitbraten, bis die **Hackbällchen** vollständig durchgehitzt sind. Die **passierten Tomaten** zugeben und einmal aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und die **Sauce** bis zum Servieren sanft köcheln lassen.



2. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Sellerie** längs dritteln und quer in kleine Würfel schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln**, den **Sellerie** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze ca. 10Min. braten, bis es weich wird.



5. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben.



3. Pasta kochen

Inzwischen die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** in die Pfanne geben und gründlich mit der **Sauce** vermengen. Ggf. die Konsistenz der **Sauce** mit **Pastawasser** anpassen und die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** auf Teller verteilen und mit dem **Käse** garniert servieren.