



RS Vollkornpasta mit Bolognese bianca

mit gemischtem Hack und Champignons



30-40min



2 Portionen

Aufgepasst, es gibt weiße Bolognese, und die ist mindestens genauso gut wie die tomatige Variante! Aus gemischtem Hackfleisch, Lauch, Champignons und frischem Thymian bereitest du eine feine Sauce zu, während im zweiten Topf die Vollkornfusilli köcheln. Noch etwas Käse und Petersilie drüber, schon kann der Abend beginnen.

- 200g Bio-Vollkornfusilli ²
- 10g Petersilie & Thymian
- 250g Champignons
- 1 Stange Lauch
- 250g gemischtes Hack von Rind und Schwein
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

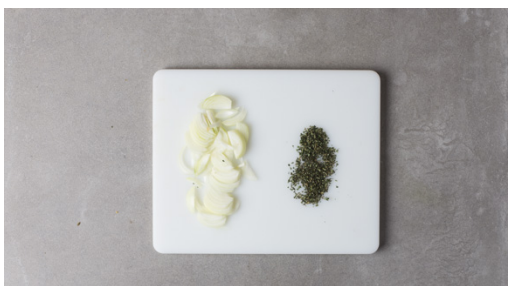
- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 31.9g,
Kohlenhydrate 82.9g, Eiweiß 44.9g



1. Thymian hacken

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Thymianblättchen** von den Stängeln streifen und fein hacken.



4. Pasta kochen

In der Zwischenzeit die **Pasta** in das kochende Wasser und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Pilze schneiden

Die **Champignons** ggf. säubern und vierteln.
Den **Lauch** in feine Ringe schneiden.



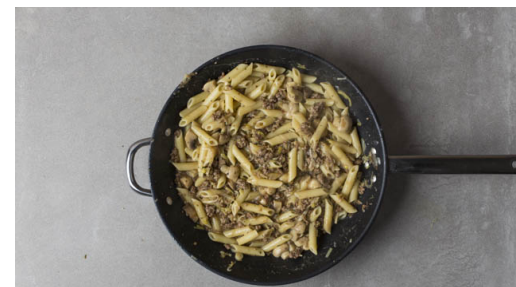
5. Sauce zubereiten

Die **Pilze** und den **Lauch** zum **Hack** in die Pfanne geben und 2-3Min. mitbraten. 2EL Mehl unterrühren, dann mit 250ml Wasser ablöschen. Die **½ des Brühwürzes** und den **Thymian** einrühren und die **Sauce** mit ½EL Essig und sowie Pfeffer nach Geschmack verfeinern. Die **Sauce** 6-8Min. köcheln lassen, dabei nach Bedarf mehr Wasser hinzufügen, falls die Flüssigkeit zu schnell verdampft.



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 5-6Min. scharf anbraten.



6. Pasta fertigstellen

Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Pasta** mit der **Hackfleischsauce** vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Käse** und der **Petersilie** garniert servieren.