



Cremige Pasta in weißer Veggie-Bolognese

mit zartem Lauch und Spinat



ca. 20min



1 Portion

Bolognese ist meist rot, tomatig und kommt mit Karotten daher. Auf diese Sauce trifft das nicht ganz zu – trotzdem waren wir so frei und haben den Namen „Bolognese“ verwendet. Nur dass sie eben weiß ist, was an der Crème fraîche liegt, mit der wir das Sößchen verfeinern. Veganer Hack ist natürlich trotzdem drin, außerdem zarter Spinat und feinwürziger Lauch. Eine gelungene Variante, die du unbedingt probieren solltest!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle ¹
- 200g veganes Hackfleisch ⁴
- 200g geschnittener Lauch
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Sojabohnen** (4), **Schwefeldioxid und Sulphite** (5).

Kann Spuren enthalten von: Eier

Detaillierte Informationen zu den Zutaten
marleyspoon.de

Nährwertangaben pro Portion

Energie 903kcal, Fett 38.0g,
Kohlenhydrate 95.1g, Eiweiß 37.1g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. **100g Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen.

100ml Pastawasser abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce verfeinern

Die Pfanne vom Herd nehmen und die **½ der Crème fraîche**, den **Spinat** und **50ml Pastawasser** einrühren. Die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Senf und Balsamicoessig abschmecken.



2. Hack braten

100g veganes Hack in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten; dabei nicht zu viel rühren, damit es ausreichend bräunen kann. Den **Lauch** dazugeben und weitere 2-3Min. braten, bis er weicher wird.



5. Pasta untermengen

Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz ggf. mehr **Pastawasser** zugeben.



3. Sauce ansetzen

Das **Hack** und den **Lauch** mit Salz und Pfeffer würzen, dann ½EL Senf und ½EL Balsamicoessig einrühren. Die Pfanne abdecken und alles bei mittlerer Hitze weitere ca. 5Min. köcheln, bis der **Lauch** weich und das **Hack** gar ist.



6. Anrichten und servieren

Die **Pasta** auf einem tiefen Teller anrichten und mit dem **Käse** garniert servieren.