



Vollkornpasta in cremiger Hacksauce

mit Lauch und Brokkoli



ca. 25min



2 personen

Pasta mit Hackfleisch geht auch abseits der populären Bolognese-Sauce. Obwohl wir den Klassiker natürlich sehr schätzen, haben wir uns diesmal eine neue Kreation ausgedacht: Die heutige Hackfleischsauce 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.

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische volkoren spaghetti 1
- 250g rundergehakt
- 1 teen knoflook
- 1 prei
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 grote broccoli
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 blokje Italiaanse kaas 7
- 1 kuipje crème fraîche 7

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 5ml plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1036kcal, vet 47.8g, koolhydraten 89.2g, eiwit 51.4g



1. Hackfleisch braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** 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.



4. Pasta und Brokkoli kochen

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.



2. Gemüse schneiden

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



5. Sauce kochen

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



3. Gemüse mitbraten

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.



6. Sauce verfeinern

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.