

MARLEY SPOON



Pasta mit Geflügehackbällchen

und würziger Miso-Gemüsesauce



ca. 45min



2 personen

Unsere Version von klassischer Pasta mit Hackbällchen erfüllt die kühnsten kulinarischen Träume: Hier werden saftige Geflügelhackbällchen knusprig gebraten, bevor sie mit einer fruchtigen Sauce aus Tomaten, Aubergine und würziger Misopaste auf einer hübschen Portion Pasta serviert werden. Für Pasta-Perfektion gibt es zum Schluss noch etwas Käse on top dazu. Guten Appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 aubergine
- 200g biologische spaghetti ¹
- 200g voorgegaarde kipgehaktballetjes ¹
- 2 tomaten
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 25g misopasta ^{1,6}
- 100g jonge geraspte kaas ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ⁷
- 1 el tomatenketchup
- peper en zout
- 3 1/2 ml olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 892kcal, vet 39.6g, koolhydraten 101.2g, eiwit 33.4g



1. Gemüse braten

Die **Zwiebel** schälen und in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Aubergine** in 1-2cm große Würfel schneiden. Das **Gemüse** in einer großen Pfanne mit 1 1/2 EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. leicht gebräunt anbraten. Dann 3 EL Wasser zugeben und abgedeckt 4-6 Min. garen, bis die **Aubergine** weich ist.



4. Sauce köcheln

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **1/2 der Gewürzmischung** und 1 EL Tomatenketchup zum **Gemüse** geben und ca. 1 Min. köcheln lassen. Mit **150ml Pastawasser** ablöschen, die **Tomaten** zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und bis Schritt 6 sanft köcheln lassen.



2. Hackbällchen braten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Hackbällchen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundum gebräunt anbraten.



5. Miso verrühren

Die **Misopaste** mit 50ml Wasser glatt rühren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9 Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **250ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Das **Miso** unter die **Gemüsesauce** rühren und ca. 1 Min. köcheln lassen. Die **Pasta**, **1-2 EL Pastawasser** und 1 EL Butter unterheben und vermengen, bis die gesamte **Pasta** mit **Sauce** überzogen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** mit der **Gemüsesauce** und den **Hackbällchen** anrichten und mit der **1/2 des Käses** bestreut servieren.