Vollkornpasta an Auberginen-Hackfleisch-Sauce

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 45 min

Aktivzeit: 45 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

400 g	Hackfleisch vom Schweizer Kalb
1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Auberginen
2 EL	HOLL-Rapsöl
2 dl	Rindsbouillon
1 Dose	gehackte Pelati-Tomaten
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
0.5 Bund	gemischte Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Oregano und Peterli
200 g	Feta
300 g	Vollkornpasta, z.B. Fusilli, Penne oder Paccheri

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

601	kcal
42 g	Eiweiss
54 g	Kohlenhydrate
0 g	Fett

enthält Gluten

enthält Laktose

Tipp

Die Sauce kann gut auch in grösserer Menge auf Vorrat zubereitet und tiefgekühlt werden, so geht Meal Prep für die Woche noch schneller.

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Auberginen der Länge nach in 1 cm breite Scheiben, dann in 1 cm grosse Würfel schneiden.

2. In einer grossen Pfanne das Öl erhitzen und darin das Hackfleisch anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Auberginen beifügen, ebenfalls leicht anbraten. mit Bouillon und Pelati auffüllen und alles aufkochen. Die Auberginen-Hackfleisch-Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt auf mittlerer Stufe 25 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Kräuter abzupfen und hacken. Feta zerbröseln.

4 Die Pasta in reichlich gesalzenem Wasser al dente kochen. In ein Sieb abgiessen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Pasta sowie Kräuter in die Sauce geben, mischen und wenn nötig nachwürzen. Pasta in gut verschliessbare Behälter füllen und mit dem Feta bestreuen. Die Pasta bis zum Erwärmen kühl stellen.

5 Die Pasta im Steamer oder in der Mikrowelle erhitzen und geniessen.