

## Gehacktes mit Hörnli

Von Ursula und Alexander Pjorin Jenny „food-feeling – richtig gut leben“

*Wenn es mal richtig schnell gehen muss*

Zutaten für 4 Portionen Teigwaren:

- 320 - 360 g Hörnli, vorzugsweise Vollkorn, UrDinkel oder glutenfrei
- Salzwasser zum Kochen
- 20 g Olivenöl zum Schwenken

Zutaten für 4 Portionen Sauce:

- 400 g Soja Bolognese von Soyana (2Beutel)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Garnitur und Beilage:

- Sprossen oder frische Kräuter als Garnitur
- Käse Alternative / Alternative zu griechischem Käse von Soyana
- Pesto vegan



Zubereitung:

- Die Hörnli gemäss Hersteller im Salzwasser kochen. Absieben und im Olivenöl schwenken.
- Die Soja Bolognese in einer Pfanne erwärmen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- Die Teigwaren können in der Sauce geschwenkt werden oder mit der Sauce nappiert werden
- Anrichten, mit Kräutern garnieren. Sie können das Gericht auf Wunsch mit grilliertem Gemüse aufpeppen – schmeckt gut, tut gut.



Bemerkung: Warum ein Fertiggericht als Rezept?

Aus zwei Gründen:

1. Wir haben nicht immer Zeit, um aufwendig zu Kochen. Es gibt in jeder Familie oder in jedem Haushalt Situationen, wo es ganz einfach schnell gehen muss. Das Gericht geht schnell und ist ganz einfach – schmeckt gut und tut gut. Wir haben immer 2 Beutel zu Hause im Kühlschrank damit es schnell geht, wenn es mal eilt.
2. Das Gericht lebt von der Sauce – und die Bolo-Sauce von Soyana schmeckt lecker, sie ist ganz einfach ein Genuss.