

Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 4216 kJ/1008 kcal • Tag 2 kochen

4



Zwiebel



Karotte



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Rinderhackfleisch



stückige Tomaten



Fettuccine



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



geriebener Hartkäse



Rinderbrühe



Basilikumpaste



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 großen Topf mit Deckel,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseribe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Tomatenmark	1	1,5	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ geriebener Hartkäse 7) 8)	2 g	2 g	4 g
Rinderbrühe	40 g	60 g	80 g
Rinderbrühe	2 g**	4 g	6 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	691 kJ/165 kcal	4216 kJ/1008 kcal
Fett	6,19 g	37,76 g
– davon ges. Fettsäuren	2,49 g	15,19 g
Kohlenhydrate	19,08 g	116,37 g
– davon Zucker	3,23 g	19,70 g
Eiweiß	7,57 g	46,17 g
Salz	0,420 g	2,561 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 8) Eier 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **NZ:** Neuseeland



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen. **Zwiebel** fein schneiden.

Karotte schälen. Geschälte **Karotte** grob reiben.

Knoblauch fein reiben oder durch eine **Knoblauchpresse** pressen.

Mit der mitgelieferten **Rinderbrühe** und 50 ml **[75 ml | 100 ml]** heißem **Wasser*** eine **Rinderbrühe** zubereiten.



Pasta kochen

Währendessen in einem zweiten großen Topf reichlich heißes **Wasser*** zum Kochen bringen.

Salzen* und **Fettuccine** darin ca. 12 Min. bissfest garen. **Pasta** nach Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgießen.



Fleisch und Gemüse anbraten

In einem großen Topf 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen.

Zwiebeln und **Rinderhackfleisch** 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** gebräunt und krümelig ist.

Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren, **Karotten** und **Knoblauch** hinzufügen und 2 – 3 Min. mitbraten.

1 EL **[1,5 EL | 2 EL]** **Tomatenmark** und **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** hinzufügen und kurz mitbraten.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Soße vollenden

Deckel abnehmen und weitere 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** ein wenig eingedickt ist.

Tipp: Falls Dir die Bolognese zu dickflüssig ist, einfach einen Schluck Wasser* hinzugeben und umrühren.



Tomaten hinzufügen

Die angebratene **Mischung** mit **stückigen Tomaten**, **Basilikumpaste** und der vorbereiteten **Rinderbrühe** ablöschen. Alles umrühren und die **Soße** bei schwacher Hitze mit Deckel ca. 10 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Pasta und **Bolognesesoße** auf Teller verteilen und mit **Hartkäse** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

