

Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family Thermomix kocht • 959 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleisch



Fettuccine



stückige Tomaten



Zwiebel



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Tomatenmark



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Rinderbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel DE	1	1	2
Karotte DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Rinderbrühe	2 g**	4 g	4 g

**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. 600 g)
Brennwert	662 kJ/158 kcal	3987 kJ/953 kcal
Fett	5,34 g	32,20 g
– davon ges. Fettsäuren	2,22 g	13,33 g
Kohlenhydrate	19,17 g	115,52 g
– davon Zucker	3,41 g	20,56 g
Eiweiß	7,75 g	46,67 g
Salz	0,358 g	2,155 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 **ES:** Spanien



Zwiebel & Knoblauch

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** halbieren.

Zwiebel und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [**15 g**] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen die **Karotte** verarbeiten.



Gemüse vorbereiten

Karotte schälen und in ca. 3 cm Stücke schneiden.

Karottenstücke in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



Hackfleisch dünsten

Hackfleisch zugeben und mit dem Spatel im Mixtopf unterheben.

Alles gemeinsam **8 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

In dieser Zeit in einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** geben, **salzen*** und zum Kochen bringen.



Soße kochen

Stückige Tomaten, **Rinderbrühe**, **Tomatenmark**, „**Hello Buon Appetito**“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, einmal mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren, um das **Hackfleisch** zu lösen und **11 Min./98 °C/↻/Stufe 1** kochen.



Fettuccine kochen

Fettuccine ins kochende **Salzwasser** geben, 12 Min. kochen und immer mal wieder umrühren. **Fettuccine** durch den Varoma-Behälter abgießen.

Bolognesesoße nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, **Bolognesesoße** darüber geben, mit **geriebenem Hartkäse** bestreuen und genießen.

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>

