

Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family 30 – 40 Minuten • 974 kcal • Tag 2 kochen

5



Rinderhackfleisch



Fettuccine



Gehackte Tomaten mit
Knoblauch und Zwiebeln



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Rinderbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Wasser*, Salz*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	390 g	585 g**	780 g
Karotte DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Tomatenmark	35 g**	70 g	70 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hartkäse ital. Art, gerieben 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. 550 g)
Brennwert	739 kJ/177 kcal	4074 kJ/974 kcal
Fett	6,2 g	34,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,7 g	14,8 g
Kohlenhydrate	21,1 g	116,6 g
– davon Zucker	3,6 g	20,1 g
Eiweiß	8,6 g	47,4 g
Salz	0,59 g	3,28 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



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Karotte schälen und grob reiben.



Fleisch und Gemüse anbraten

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

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

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

Tomatenmark und „Hello Buon Appetito“ hinzufügen und kurz mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Tomaten hinzufügen

Die angebratene **Mischung** mit **stückigen Tomaten**, **Rinderbrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Alles umrühren und die **Soße** bei schwacher Hitze mit Deckel ca. 10 Min. köcheln lassen.



Pasta kochen

Währenddessen in einen zweiten großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

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



Soße vollenden

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

Tipp: Falls Dir die Bolognese zu dickflüssig ist, gib' einfach einen Schluck **Wasser*** hinzu und rühre um.



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>

