

# Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family Thermomix kocht • 1009 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleisch



Fettuccine



Gehackte Tomaten mit  
Knoblauch und Zwiebeln



Karotte



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Rinderbrühe



Zwiebel



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## 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
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	390 g	585 g**	780 g
Karotte DE   IL   NL   FR	1	1	2
IT   ES			
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 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
Zwiebel DE   NL   EG	1	1	2

\*\*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. 620 g)
Brennwert	682 kJ/163 kcal	4222 kJ/1009 kcal
Fett	5,5 g	34,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	14,8 g
Kohlenhydrate	19,9 g	123 g
– davon Zucker	4 g	24,9 g
Eiweiß	7,9 g	49,1 g
Salz	0,55 g	3,42 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 IL: Israel NL: Niederlande FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien EG: Ägypten



## Für den Knoblauch

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **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 | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## 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 und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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



## Soße kochen

**Stückige Tomaten**, 50 g **Wasser\***, **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/Reverse/Stufe 1** kochen.



## Fettuccine kochen

**Fettuccine** ins kochende **Salzwasser** geben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

**Fettuccine** durch den Varoma-Behälter abgießen.

**Bolognesesoße** nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, **Bolognesesoße** darüber geben, mit **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>

