

Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family Thermomix kocht • 995 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleisch



Rigatoni



stückige Tomaten



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
Rigatoni 15)	270 g	360 g	500 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	1	1	2
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	673 kJ/161 kcal	4165 kJ/995 kcal
Fett	5,5 g	34,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	14,8 g
Kohlenhydrate	19,4 g	119,9 g
– davon Zucker	3,7 g	23,1 g
Eiweiß	7,9 g	49,1 g
Salz	0,46 g	2,82 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

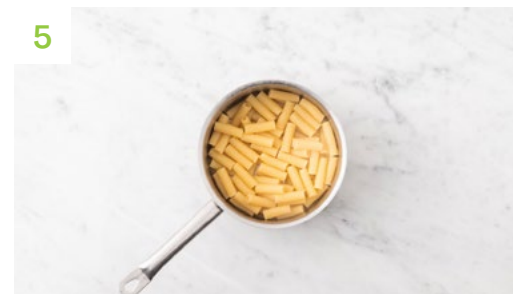
Hackfleisch zugeben und mit dem Spatel im Mixtopf unterheben und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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.



Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

Nach der Kochzeit **Pasta** 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>

