

Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family Thermomix kocht • 989 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleischzubereitung



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
Rinderhackfleischzubereitung	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	35 g	52,5 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
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. 600 g)
Brennwert	688 kJ/164 kcal	4137 kJ/989 kcal
Fett	5,7 g	34,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	15,4 g
Kohlenhydrate	19,8 g	119,3 g
– davon Zucker	3,7 g	22,2 g
Eiweiß	8 g	48,2 g
Salz	0,78 g	4,67 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, 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>

