



Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family 30 – 40 Minuten • 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

1 Gemüsereibe, 1 großer Topf, 1 Gemüseschäler,
1 großer Topf mit Deckel und 1 Sieb

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 IT ES | 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 |
| 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



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel fein würfeln.

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 und **Zwiebel** 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

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen.

Fettuccine hineingeben und 11 – 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.



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>

