

Strozzapreti Pasta mit käsiger Bolognese und frischer Tomate

Family Thermomix kocht • 868 kcal • Tag 2 kochen

45



gemischte Hackfleischzubereitung



frische Strozzapreti



Tomate



Karotte



stückige Tomaten



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, gerieben



Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
gemischte Hackfleischzubereitung	250 g	375 g	500 g
frische Strozzapreti (15)	250 g	375 g	500 g
Tomate NL ES MA	1	1	1
Karotte DE NL ES IL	1	2	2
stückige Tomaten	390 g	390 g	780 g
Tomatenpesto (14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, gerieben (7) (8)	20 g	40 g	40 g
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 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. 630 g)
Brennwert	579 kJ/138 kcal	3632 kJ/868 kcal
Fett	6,3 g	39,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,2 g	13,9 g
Kohlenhydrate	13,8 g	86,3 g
– davon Zucker	3,1 g	19,2 g
Eiweiß	5 g	31,3 g
Salz	0,76 g	4,79 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 14) Schwefeldioxyde und Sulfite 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel MA: Marokko EG: Ägypten



Für die Bolognese

Zwiebel abziehen und halbieren.

Karotte nach Belieben schälen und grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Karotten** in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Strozzapreti hinzugeben und 3 – 5 Min. bissfest garen.

Fertig gekochte **Pasta** anschließend durch den Varoma-Behälter abgießen und **Pasta** zurück in den Topf geben.



Dünsten

15 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf zugeben und **3 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

Hackfleisch in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel vorsichtig unterheben und **5 Min./120 °C/Reverse/Stufe 0,5** dünsten.

Währenddessen **Tomate** in 2 cm Würfel schneiden.



Pasta vollenden

Soße zur **Pasta** in den Topf geben, mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Geriebenen **Käse** darüber verteilen und abgedeckt für 1 Min. ziehen lassen, bis der **Käse** leicht geschmolzen ist.



Bolognese zubereiten

Stückige Tomaten, Tomatenpesto, Tomatenwürfel, „Hello Buon Appetito“, 1 TL [1,5 TL | 1,5 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel einmal vermischen, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Pasta auf Tellern anrichten 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>

