

Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family **schnell** Thermomix kocht • 983 kcal • Tag 2 kochen



- | | |
|---|---|
|  |  |
| Rinderhackfleischzubereitung | Fettuccine |
|  |  |
| Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln | Karotte |
|  |  |
| Zwiebel | Knoblauchzehe |
|  |  |
| Hartkäse ital. Art, gerieben | Tomatenmark |
|  |  |
| Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ | Rinderbrühe |



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

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 NL ES IL	1	1	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Tomatenmark	17,5 g**	35 g	35 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Rinderbrühe	2 g**	4 g	4 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. 590 g)
Brennwert	694 kJ/166 kcal	4114 kJ/983 kcal
Fett	5,8 g	34,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	15,2 g
Kohlenhydrate	20 g	118,8 g
– davon Zucker	3,6 g	21,6 g
Eiweiß	8 g	47,7 g
Salz	1,01 g	6 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 **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **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.

Währenddessen fortfahren.



Fettuccine kochen

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

Fettuccine durch den Varoma-Behälter abgießen.

Bolognesesoße nach Geschmack mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** 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>

