

Rigatoni-Auflauf mit Rinderhack

Büffelmozzarella und cremiger Tomatensoße

Family 35 – 45 Minuten • 1865 kcal • Tag 2 kochen



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  Rigatoni
-  Karotte
-  Basilikum
-  Büffelmozzarella Vegetarisch
-  Tomatensugo
-  Kochsahne leicht
-  Panko-Mehl
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Rinderbrühe
-  gereifter Gouda, geraspelt
-  junger Gouda, gerieben

ENTDECKE FIT & VITAL REZEPTE:

High Protein, Low Carb & Kalorien im Blick



ZUR AUSWAHL

FIT & VITAL



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Balsamicoessig*, Wasser*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 Gemüsereibe, 2 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	300 g	400 g	600 g
Rigatoni 15)	360 g	500 g	720 g
Karotte DE NL ES IL	3	4	6
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Büffelmozzarella (vegetarisch) 7)	125 g	250 g	250 g
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Kochsahne leicht 7)	150 g	225 g**	300 g
Panko-Mehl 15)	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	6 g	10 g	12 g
Rinderbrühe	6 g	8 g	12 g
gereifter Gouda, geraspelt 7)	75 g	100 g	150 g
junger Gouda, gerieben 7)	75 g	100 g	150 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. 870 g)
Brennwert	896 kJ/214 kcal	7802 kJ/1865 kcal
Fett	10,8 g	94,2 g
– davon ges. Fettsäuren	5,1 g	44,5 g
Kohlenhydrate	19,4 g	169,4 g
– davon Zucker	3,5 g	30,3 g
Eiweiß	9,9 g	86,6 g
Salz	1,05 g	9,16 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) **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



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Karotten nach Belieben schälen und grob raspeln.

Basilikum in Streifen schneiden.



2 Pasta kochen

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

Pasta hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

Während des Kochens 200 ml [300 ml | 400 ml]

Pastawasser* abnehmen.

Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen.



3 Soße ansetzen

Einen großen Topf ohne Fettzugabe erhitzen.

Hackfleisch und **Karotten** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



4 Soße vollenden

Rinderbrühe, „Hello Buon Appetito“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** hinzufügen, umrühren und 1 Min. mitbraten.

Hitze reduzieren, **Tomatensugo**, **Kochsahne** und abgemessenes **Pastawasser*** zufügen, alles gut vermengen und 3 – 4 Min. köcheln lassen.



5 Für den Auflauf

Pasta zur **Soße** geben, vermengen und in eine große Auflaufform geben.

Auflauf mit **Gouda** bestreuen, **Büffelmozzarella** darüber zupfen und **Panko-Mehl** darüber verteilen.

Auflauf 15 – 20 Min. im Ofen backen, bis **Panko** und **Käse** goldbraun sind.



6 Anrichten

Nudelauf mit **Basilikum** garnieren und nach Belieben aus der Auflaufform servieren.

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>

