



Blitzschnelle Pasta für Faultiere mit aromatischer Bolognesesoße

Family Thermomix kocht • 1034 kcal • Tag 2 kochen

3



Disney
ZOOMANIA+



Disney+
Die brandneue Serie
ab November
nur auf Disney+
streamen



frische Strozzapreti



Tomate



Zwiebel



Karotte



stückige Tomaten



Tomatenpesto



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



gemischtes Hackfleisch



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

thermomix

15 [15 | 20] Min.

30 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
frische Strozzapreti 15)	375 g	500 g	750 g
Tomate NL ES MA	2	3	4
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Karotte DE NL DK	1	2	2
stückige Tomaten	1	1	2
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
gemischtes Hackfleisch	250 g	375 g	500 g
Öl*, Zucker*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 730 g)
Brennwert	593 kJ/142 kcal	4324 kJ/1034 kcal
Fett	4,98 g	36,35 g
– davon ges. Fettsäuren	1,51 g	11,05 g
Kohlenhydrate	17,35 g	126,56 g
– davon Zucker	3,15 g	22,98 g
Eiweiß	6,14 g	44,79 g
Salz	0,497 g	3,628 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark



Für die Bolognese

Zwiebel abziehen und halbieren.

Karotte schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.

Karotten, Zwiebel und 10 g [15 g | 20 g] **Öl*** in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Dann

5 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dünsten.



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 zurück in den Topf geben.



Weiter dünsten

Hackfleisch zugeben, mit dem Spatel vorsichtig unterheben und **6 Min./100 °C/☞/Stufe 0,5** dünsten.

Währenddessen **Tomaten** in 2 cm große Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.



Fertigstellen

Soße aus dem Mixtopf zu den **Strozzapreti** in den Topf geben, gut vermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bolognese kochen

Tomatenwürfel, stückige Tomaten, Tomatenpesto, Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“, 1 TL [1,5 TL | 1,5 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **12 Min./100 °C/☞/Stufe 0,5** 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>

