



# GNOCCHI BOLOGNESE

mit Karotte und geriebenem Hartkäse

## FAMILY



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W15](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W15)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



## Marcos Tipps für Kids



Mit unseren Gnocchi Bolognese bringen wir Euch einen italienischen Klassiker auf den Tisch.

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Karotten schälen und am Ende den Käse über die Gnocchi geben.

- 20 [30] Min.
- 25 [35] Min.
- Stufe 1
- Thermomix kocht
- Tag 1 - 2 kochen



# LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab.  
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 große Pfanne**.



## 1 DÜNSTEN

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** halbieren. **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, 15 g [20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 2 DÄMPFEN VORBEREITEN

**Champignons** je nach Größe vierteln oder achteln.

**Karotten** schälen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und in den Mixtopf zugeben.

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Gnocchi** in den Varoma-Behälter geben und Varoma verschließen.



## 3 VAROMA GAREN

**Karottenstücke 15 Sek./Stufe**

**5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Stückige Tomaten, Champignonstücke, Gewürzmischung, Rinderbrühe, Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **14 Min./Varoma/↻/Stufe 1** garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## 4 IN DER PFANNE

In einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen. **Rinderhackfleisch** 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** goldbraun ist. 1½ EL [2 EL] **Tomatenmark** zugeben und kurz mit braten, ca. 1 – 2 Min. Dann die Pfanne von der Hitze nehmen, bis der Thermomix® abläutet.



## 5 GLEICH FERTIG

Varoma abnehmen. **Soße** aus dem Mixtopf vorsichtig in die Pfanne zum **Hackfleisch** gießen. Pfanne noch mal auf mittlerer Stufe erhitzen und dabei die **Soße** mit dem **Hackfleisch** vermengen. **Bolognesesoße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Gnocchi** auf Tellern verteilen, **Bolognesesoße** darübergeben, mit **geraspeltem Hartkäse** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

# 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel DE	1	2
Karotte NL	1½ ☞	2
Tomatenmark	1½ EL ☞	2 EL
Champignons	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	450 g
Rinderbrühe	6 g	8 g
Hartkäse geraspelt 5)	60 g	80 g
Frische Gnocchi 1)	600 g	800 g
stückige Tomaten	1½ ☞	2
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g
Olivenöl* für Schritt 1	15 g	20 g
Olivenöl* für Schritt 4	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

\* Gut, im Haus zu haben.  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die geliefertete 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. 700 g)
Brennwert	440 kJ/105 kcal	3.157 kJ/755 kcal
Fett	4,96 g	35,61 g
– davon ges. Fettsäuren	1,74 g	12,45 g
Kohlenhydrate	10,16 g	72,93 g
– davon Zucker	3,23 g	23,20 g
Eiweiß	4,48 g	32,13 g
Salz	0,873 g	6,265 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

1) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59  
kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005  
kundenservice@hellofresh.at