

# Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 1008 kcal • Tag 2 kochen

4



Zwiebel



Karotte



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Rinderhackfleisch



stückige Tomaten



Fettuccine



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



geriebener Hartkäse



Rinderbrühe



Basilikumpaste



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

**thermomix**

15 [20 | 20] Min.

30 [30 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Tomatenmark	1	1,5	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
stückige Tomaten	1	1,5**	2
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Rinderbrühe	2 g**	4 g	6 g
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Öl*, 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. 610 g)
Brennwert	691 kJ/165 kcal	4216 kJ/1008 kcal
Fett	6,19 g	37,76 g
– davon ges. Fettsäuren	2,49 g	15,19 g
Kohlenhydrate	19,08 g	116,37 g
– davon Zucker	3,23 g	19,70 g
Eiweiß	7,57 g	46,17 g
Salz	0,420 g	2,561 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 **NZ:** Neuseeland



### Zwiebel & Knoblauch

**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, 10 g [15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen die **Karotte** verarbeiten.



### Gemüse vorbereiten

**Karotte** schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

**Karottenstücke** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.



### Hackfleisch dünsten

**Hackfleisch** zugeben und mit dem Spatel im Mixtopf unterheben. Alles gemeinsam

**8 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dünsten.

In dieser Zeit in einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** geben, **salzen\*** und zum Kochen bringen.



### Soße kochen

Stückige **Tomaten**, **Basilikumpaste**, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Rinderbrühe**, **Tomatenmark**, **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/↻/Stufe 1** kochen.



### Linguine kochen

**Fettuccine** ins kochende **Salzwasser** geben, 12 Min. kochen und immer mal wieder umrühren.

**Fettuccine** durch den Varoma-Behälter abgießen.

**Bolognesesoße** nach Geschmack mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



### Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, **Bolognesesoße** darüber geben, mit **geriebenem 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>

