

Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family Thermomix kocht • 956 kcal • Tag 2 kochen

14



Rinderhackfleisch



Fettuccine



Zwiebel



Karotte



Tomatenmark



Knoblauchzehe



stückige Tomaten
mit Basilikum



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



geriebener Hartkäse



Rinderbrühe



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

thermomix

15 [20 | 20] Min.

30 [30 | 30] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Karotte DE NL DK	1	1	2
Tomatenmark	1 EL**	1,5 EL**	2 EL
Knoblauchzehe ES	1	1	2
stückige Tomaten mit Basilikum	1	1,5**	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 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. 610 g)
Brennwert	659 kJ/157 kcal	4002 kJ/956 kcal
Fett	5,17 g	31,42 g
– davon ges. Fettsäuren	2,20 g	13,36 g
Kohlenhydrate	19,29 g	117,16 g
– davon Zucker	3,48 g	21,16 g
Eiweiß	7,63 g	46,34 g
Salz	0,397 g	2,411 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 **NZ:** Neuseeland **DK:** Dänemark



Zwiebel & Knoblauch

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und **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] **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 mit **Basilikum**, **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>

