



Klassische Spaghetti Bolognese

mit Rinderhackfleisch, Karotte und geriebenen Hartkäse

KIDS HIT



WOW!



Rinderhackfleisch



braune Champignons



Zwiebel



Karotte



Tomatenmark



Spaghettini



Knoblauchzehe



stückige Tomaten



Hartkäse ital. Art



Gewürzmischung "HelloMediterraneo"

Mahl Zeit zum Rätselfn



Spaghetti Bolognese – auch Dein Lieblingsessen?

Dann freu Dich auf dieses leckere Rezept aus Deiner HelloFresh Kochbox mit Karotte, Rinderhack und geriebenen Hartkäse.

Unser Koch Marco hat alles gegeben, damit unsere Spaghetti Bolo genauso gut wie das Original aus dem italienischen Bologna schmeckt.

Wie viele Städte in Italien kennst Du eigentlich noch so?

Kleiner Tipp: Die Tomatensoße Napoli ist nach einer Stadt benannt .

20 Minuten Stufe 2

Tag 1-2 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst Sie doch die **Karotten**, die **braunen Champignons** und den **Hartkäse** reiben.



LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigt Ihr eine **Gemüsereibe**, eine **Knoblauchpresse**, **2 große Töpfe** und ein **Sieb**.



1 VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen.
Zwiebel in feine Würfel schneiden.
Karotte schälen. **Karotte** und **braune Champignons** grob reiben.
Hartkäse fein reiben.



2 FLEISCH & GEMÜSE ANBRATEN

In einem großen Topf etwas **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen, **Zwiebelwürfel** und **Rinderhackfleisch** 3 – 4 Min. darin anbraten, bis das **Hackfleisch** krümelig ist.

Geriebene **Champignons**, **Karotten** zufügen, **Knoblauch** dazupressen und alles 2 – 3 Min. mitbraten.

Tomatenmark und **Gewürzmischung** hinzufügen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 TOMATEN HINZUFÜGEN

Hackfleisch-Gemüse-Mischung mit **stückigen Tomaten** ablöschen und **Soße** bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis sie ein wenig eingedickt ist.



4 PASTA KOCHEN

Währenddessen in einem weiteren großen Topf reichlich heißes **Wasser*** zum Kochen bringen. **Salzen*** und **Spaghettini** darin 3 – 4 Min. bissfest garen.
Spaghettini nach Ende der Kochzeit abgießen.



5 ANRICHTEN

Spaghettini mit **Bolognesesoße** auf tiefen Tellern anrichten und mit geriebenen **Hartkäse** bestreuen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Knoblauchzehe ES	2	2
Zwiebel DE	1	2
Karotte DE	2	2
braune Champignons	150 g	200 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	40 g	40 g
Rinderhackfleisch	300 g	400 g
Tomatenmark	70 g	70 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	3 g	4 g
stückige Tomaten (Pkg.)	1½ ☉	2
Spaghettini 1) 2)	375 g	500 g
Öl*	1½ EL	2 EL
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	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	509 kJ/122 kcal	3086 kJ/738 kcal
Fett	4 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	14 g	84 g
- davon Zucker	3 g	17 g
Eiweiß	7 g	42 g
Ballaststoffe	2 g	13 g
Salz	0 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



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

Guten Appetit!