



STROZZAPRETI! PASTA MIT HELLER BOLOGNESE und verstecktem Gemüse

EASY ALLTAG



Rinderhackfleisch



Rinderbrühe



Porree



Karotte



Champignons



Kochsahne



geriebener Hartkäse



Petersilie



frische Strozzapreti

Mahl Zeit zum! Verstecken!

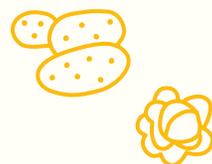


In Deiner Bolognese haben sich heute geheime Gemüse-Gäste versteckt. Schmeckst Du sie raus? Wie wär's mit einer kleinen Versteckrunde am Tisch? Einer darf einen Gegenstand vom Tisch verschwinden lassen, während die anderen mit geschlossenen Augen bis zehn zählen. Findet Ihr heraus was fehlt?

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-2 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den **Sahnemix** herstellen und das **Gemüse** reiben.



3 BOLOGNESE VOLLENDEN

Pfanninhalt mit dem **Sahnemix** ablöschen und unter Rühren 1 Min. aufkochen lassen. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

★ **TIPP:** Falls die Soße zu dünn sein sollte, lasst sie noch 1 Min. länger kochen, und wenn die Soße zu dick sein sollte, gebt noch einen Schluck Wasser hinzu.

LOS GEHT'S

Wascht das **Gemüse** ab. Zum Kochen benötigt Ihr **1 große Pfanne, 1 Gemüsereibe, 1 hohes Rührgefäß** und **1 großen Topf**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitzt Wasser im **Wasserkocher**. **Karotte** schälen und grob reiben. **Porree** längs halbieren und in feine Ringe schneiden. **Champignons** grob reiben. In einem hohen Rührgefäß **Kochsahne**, 100 ml [200 ml] **Wasser***, **Rinderbrühe** und 1 gestrichenen EL [1 ½ gestrichene EL] **Mehl*** gut miteinander verquirlen, sodass keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.



4 PASTA KOCHEN

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Strozzapreti** darin 3 – 5 Min. bissfest garen.



2 BOLOGNESE KOCHEN

1 ½ EL [2 EL] **Olivenöl*** in einer großen Pfanne erhitzen und das **Hackfleisch** zusammen mit **Porree, Champignons** und **Karotte** für 5 Min. scharf anbraten. Dabei umrühren und dafür sorgen, dass das **Hackfleisch** gut zerteilt ist.



5 PASTA VOLLENDEN

Fertig gekochte **Pasta** abgießen und mit der **Soße** mischen. **Bolognese-Pasta** auf Tellern anrichten, mit gehackter **Petersilie** und **Hartkäse** bestreuen und genießen!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Karotte DE	1	2
Porree DE BE	1 (klein)	1 (groß)
Champignons	100 g	150 g
Kochsahne 5)	200 ml	200 ml
Rinderbrühe	6 g	8 g
Petersilie	10 g	10 g
Rinderhackfleisch 3) 4)	300 g	400 g
frische Strozzapreti 1)	500 g	750 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	60 g	80 g
Wasser* für Schritt 1	100 ml	200 ml
Mehl* 1) für Schritt 1	1 EL	1 ½ EL
Öl* für Schritt 2	1 ½ 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	834 kJ/199 kcal	4.550 kJ/1.088 kcal
Fett	9 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	23 g
Kohlenhydrate	21 g	116 g
– davon Zucker	2 g	13 g
Eiweiß	9 g	48 g
Salz	1 g	2 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) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch
 (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER
 DE: Deutschland BE: Belgien

Guten Appetit!