Farfalle con Salsiccia

Pasta in pikanter Fenchel-Tomaten-Soße

Thermomix kocht • 870 kcal • Tag 5 kochen

5

Farfalle

Salsiccia

Fenchelknolle

Karotte

rote Chilischote

rote Zwiebel

Knoblauchzehe

Rosmarin

Thymian

Tomatenmark

Hartkäse geraspelt

Kräftige Rinderbrühe

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

25 [30 | 35] Min.

35 [40 | 45] Min.

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Farfalle **15)**	270 g	360 g	500 g
Salsiccia	100 g	200 g	200 g
Fenchelknolle	1	1	2
Karotte **DE** | **NL** | **DK**	1	2	2
rote Chilischote **MA** | **ES**	1	1	2
rote Zwiebel **DE** | **NL** | **EG**	1	2	2
Knoblauchzehe **ES**	2	3	4
Rosmarin/Thymian	10 g	10 g	10 g
Tomatenmark	70 g	105 g**	140 g
Hartkäse geraspelt **7) 8)**	40 g	60 g	80 g
Kräftige Rinderbrühe	25 g	37,5 g**	50 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. 520 g)
Brennwert	705 kJ/168 kcal	3640 kJ/870 kcal
Fett	5,36 g	27,66 g
– davon ges. Fettsäuren	2,70 g	13,97 g
Kohlenhydrate	22,35 g	115,45 g
– davon Zucker	4,05 g	20,91 g
Eiweiß	7,37 g	38,05 g
Salz	0,611 g	3,154 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 **DK:** Dänemark **EG:** Ägypten **ES:** Spanien **MA:** Marokko

1

Gemüse vorbereiten

Reichlich **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Fenchel vierteln, Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden.

Tipp: *Falls der Fenchel etwas Fenchelgrün besitzt, eignet sich dieses optimal als Topping.*

Karotte schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren.

Chili halbieren, entkernen, **Chilihälften** in ca. 2 cm Stücke schneiden **(Achtung: scharf!)**.

2

Nudeln kochen & zerkleinern

Farfalle in den Topf zum kochenden **Wasser** geben und für 13 – 14 Min. bissfest kochen.

Währenddessen **Chili** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Knoblauch und **Zwiebel** in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

Fenchel und **Karottenstücke** zugeben, **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und alles mit dem Spatel nach unten schieben.

3

Gemüse & Soße kochen

1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Butter*** in den Mixtopf zugeben und **6 Min./100 °C/ /Stufe 1** dünsten.

250 g [**300 g** | **400 g**] **Wasser***, **Tomatenmark**, **kräftige Rinderbrühe**, **Thymian**- und **Rosmarinzweige** und nach Belieben zerkleinerten **Chili** in den Mixtopf zugeben und **12 Min./100 °C/ /Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Salsiccia** aus dem Darm lösen und in grobe Stücke bröseln oder schneiden.

4

Salsiccia braten

Nach der Garzeit **Nudeln** durch den Varoma-Behälter abgießen, kurz beiseitestellen und warmhalten.

Salsicciastücke in den großen Topf geben und ohne weitere Fettzugabe **Salsiccia** für 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommt.

5

Fertigstellen

Nudeln und **Soße** mit **Gemüse** zur angebratenen **Salsiccia** in den Topf geben.

Kräuter aus der **Soße** entfernen und alles gut vermischen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

6

Anrichten

Nudeln auf Teller verteilen, nach Belieben mit restlichem **Chili** und **Fenchelgrün** toppen und **Hartkäse** darüber verteilen.

Guten Appetit!

Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde