

Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family 30 – 40 Minuten • 959 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleisch



Fettuccine



stückige Tomaten



Zwiebel



Karotte



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Tomatenmark



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Rinderbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 großen Topf mit Deckel, 1 Gemüseschäler, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Zwiebel DE	1	1	2
Karotte DE FR IT ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Tomatenmark	35 g**	70 g	70 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
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. 800 g)
Brennwert	666 kJ/159 kcal	4011 kJ/959 kcal
Fett	5,35 g	32,23 g
– davon ges. Fettsäuren	2,21 g	13,33 g
Kohlenhydrate	19,33 g	116,46 g
– davon Zucker	3,43 g	20,68 g
Eiweiß	7,77 g	46,84 g
Salz	0,369 g	2,225 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 **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein reiben oder durch eine **Knoblauchpresse** pressen.

Karotte schälen und grob reiben.



Fleisch und Gemüse anbraten

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen.

Zwiebel und **Rinderhackfleisch** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** gebräunt und krümelig ist.

Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren, **Karotte** und **Knoblauch** hinzufügen und 2 – 3 Min. mitbraten.

Tomatenmark und „Hello Buon Appetito“ hinzufügen und kurz mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Tomaten hinzufügen

Die angebratene **Mischung** mit **stückigen Tomaten**, **Rinderbrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Alles umrühren und die **Soße** bei schwacher Hitze mit Deckel ca. 10 Min. köcheln lassen.



Pasta kochen

Währenddessen in einen zweiten großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Fettuccine darin ca. 12 Min. bissfest garen.

Pasta nach Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgießen.



Soße vollenden

Deckel von dem Soßentopf abnehmen und die **Soße** weitere 5 Min. köcheln lassen, bis sie ein wenig eingedickt ist.

Tipp: Falls Dir die Bolognese zu dickflüssig ist, gib' einfach einen Schluck **Wasser*** hinzu und rühre um.



Anrichten

Pasta und **Bolognesesoße** auf Teller verteilen und mit **Hartkäse** bestreuen.

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>

