



KLASSISCHE PASTA BOLOGNESE

mit Rinderhackfleisch, Karotte und geriebenem Hartkäse

FAMILY



- Zwiebel
- Karotte
- Tomatenmark
- Champignons
- Knoblauchzehe
- Rinderhackfleisch
- stückige Tomaten mit Basilikum
- Gewürzmischung „HelloMediterraneo“
- geriebener Hartkäse
- Rinderbrühe
- frische Linguine

Marcos Tipps für Kids

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch Zwiebel und Knoblauch im Thermomix® zerkleinern und die Karotten schälen und im Thermomix® zerkleinern.

- 25 [30] Min.
- 40 [45] Min.
- Stufe 1
- Thermomix kocht
- Tag 1 - 3 kochen



Wascht das **Gemüse** ab.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 großen Topf**.



1 ZWIEBEL & KNOBLAUCH

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und **Zwiebel** halbieren. **Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, **10 g [15 g] Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Karotte** und **Champignons** vorbereiten.



2 KAROTTEN & CHAMPIGNONS

Karotte schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Champignons je nach Größe vierteln oder achteln.



3 HACKFLEISCH DÜNSTEN

Karottenstücke in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **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.



4 SOSSE KOCHEN

Stückige Tomaten, **Champignonstücke**, **Gewürzmischung**, **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. **★ TIPP:** Wenn jemand von Euch keine **Champignons** mag, bratet sie extra in einer Pfanne an.



5 LINGUINE KOCHEN

3 Min. vor Ende der **Bolognese**-Garzeit die **Linguine** ins kochende **Salzwasser** geben, **3 – 4 Min.** kochen und immer mal wieder umrühren. **Linguine** durch den Varoma-Behälter abgießen. **Bolognesesoße** nach Geschmack mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



6 ANRICHTEN

Linguine auf Tellern verteilen, **Bolognesesoße** darübergeben, mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen und genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel DE	1	2
Karotte NL	1	2
Tomatenmark	1½ EL ☉	2 EL
Champignons	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	450 g
stückige Tomaten mit Basilikum Gewürzmischung „HelloMediterraneo“ geriebener Hartkäse 5)	400 g	800 g
	2 g	4 g
	40 g	40 g
Rinderbrühe	4 g	6 g
frische Linguine 1)	500 g	750 g
Öl* für Schritt 1	10 g	15 g
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	577 kJ/138 kcal	4.035 kJ/965 kcal
Fett	4,65 g	32,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,81 g	12,67 g
Kohlenhydrate	16,86 g	117,85 g
– davon Zucker	2,51 g	17,55 g
Eiweiß	6,73 g	47,07 g
Salz	0,266 g	1,858 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!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande 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