



STROZZAPRETI! PASTA MIT HELLER BOLOGNESE und verstecktem Gemüse



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W19

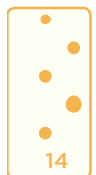
Vielen Dank für Dein Verständnis!



Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Karotten und Champignons zerkleinern und die Soße im Thermomix® mixen.



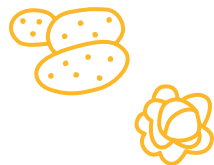
20 [20] Min.

30 [30] Min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Tag 1 - 2 kochen



LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht das **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 kleine Schüssel**.



1 ZERKLEINERN

Karotte schälen, in ca. 4 cm große Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. **Champignons** zugeben und **5 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern.



2 PORREE & WASSER

Porree längs halbieren und in feine Halbringe schneiden.

Reichlich **Wasser** in einen großen Topf geben, **salzen*** und zum Kochen bringen.



3 IN DER PFANNE

1 EL [2 EL] Olivenöl* in einer großen Pfanne erhitzen und das **Hackfleisch** zusammen mit den **Porreeringen** scharf anbraten. Dann den zerkleinerten **Champignon-Karotten-Mix** zugeben und mitbraten. Dabei umrühren und dafür sorgen, dass das **Hackfleisch** gut zerteilt ist.

Währenddessen **Sahne**, **100 g [200 g] Wasser***, **Gemüsebrühe** und **15 g [25 g] Mehl*** in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 7** verquirlen.



4 FÜR DIE SOSSE

Pfanneninhalt mit dem **Sahnemix** aus dem Mixtopf ablöschen, unterrühren und aufkochen lassen. Hitze reduzieren. **Soße** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und noch ein bisschen köcheln lassen. In dieser Zeit die **Strozzapretti** kochen. **★TIPP:** Falls die Soße zu dünn sein sollte, einfach noch 1 Min. länger kochen, wenn sie zu dick sein sollte, noch einen Schluck Wasser zugeben.



5 PASTA KOCHEN

Strozzapretti ins kochende Wasser geben und 3 – 5 Min. bissfest garen. Fertig gekochte **Pasta** durch den Varoma-Behälter abgießen.



6 ANRICHTEN

Pasta in die Pfanne zur **Soße** geben und mischen. **Pasta Bolognese** auf Tellern verteilen, mit **Hartkäse** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Rinderhackfleisch	300 g	400 g
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Porree DE	1	1
Karotte NL	1	2
Champignons	100 g	150 g
Kochsahne 5)	300 ml	400 ml
geriebener Hartkäse 2) 5)	60 g	80 g
frische Strozzapreti 1)	500 g	750 g
Olivenöl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 g	200 g
Mehl* 1) für Schritt 3	15 g	25 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. 600 g)
Brennwert	760 kJ/182 kcal	4.607 kJ/1.101 kcal
Fett	7,74 g	46,91 g
– davon ges. Fettsäuren	3,73 g	22,61 g
Kohlenhydrate	19,49 g	118,09 g
– davon Zucker	2,21 g	13,42 g
Eiweiß	8,03 g	48,69 g
Salz	0,252 g	1,525 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

NL: Niederlande DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

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

2020 | KW 19 | 14 HelloFRESH