

# Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family 30 – 40 Minuten • 1009 kcal • Tag 2 kochen



Rinderhackfleisch



Fettuccine



Gehackte Tomaten mit  
Knoblauch und Zwiebeln



Karotte



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Rinderbrühe



Zwiebel



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleisch	200 g	300 g	400 g
Fettuccine (15)	270 g	360 g	500 g
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	390 g	585 g**	780 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Tomatenmark	70 g	105 g	140 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Rinderbrühe	2 g**	4 g	4 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2

\*\*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. 620 g)
Brennwert	682 kJ/163 kcal	4222 kJ/1009 kcal
Fett	5,5 g	34,3 g
– davon ges. Fettsäuren	2,4 g	14,8 g
Kohlenhydrate	19,9 g	123 g
– davon Zucker	4 g	24,9 g
Eiweiß	7,9 g	49,1 g
Salz	0,55 g	3,42 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 IL: Israel NL: Niederlande

FR: Frankreich IT: Italien ES: Spanien EG: Ägypten



## 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.

**Rinderhackfleisch** und **Zwiebel** 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

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen.

**Fettuccine** hineingeben und 11 – 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.



## 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>

