

# Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack Karotte und geriebenem Hartkäse

Family Thermomix kocht • 969 kcal • Tag 2 kochen

34



Rinderhackfleischzubereitung



Fettuccine



stückige Tomaten



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\*, Zucker\*

## Kochutensilien

Thermomix® und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
stückige Tomaten	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	17,5 g**	35 g	35 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. 590 g)
Brennwert	684 kJ/163 kcal	4053 kJ/969 kcal
Fett	5,8 g	34,2 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,9 g
Kohlenhydrate	19,5 g	115,6 g
– davon Zucker	3,3 g	19,9 g
Eiweiß	7,9 g	47,1 g
Salz	0,89 g	5,26 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



## Für den Knoblauch

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

**Zwiebel** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen fortfahren.



## Gemüse vorbereiten

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

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



## Hackfleisch dünsten

**Hackfleisch** zugeben, mit dem Spatel im Mixtopf unterheben und **8 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

In dieser Zeit in einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** geben, **salzen\*** und zum Kochen bringen.



## Soße kochen

**Stückige Tomaten**, 50 g **Wasser\***, **Rinderbrühe**, **Tomatenmark**, „Hello Buon Appetito“, **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/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



## Fettuccine kochen

**Fettuccine** ins kochende **Salzwasser** geben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

**Fettuccine** durch den Varoma-Behälter abgießen.

**Bolognesesoße** nach Geschmack mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und einer Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, **Bolognesesoße** darüber geben, mit **Hartkäse** bestreuen und genießen.

**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>

