

One-Pot-Conchiglie mit Rinderhackfleisch getoppt mit frischen Kräutern und Hartkäse

Family **schnell** 20 – 30 Minuten • 1033 kcal • Tag 2 kochen

26



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Basilikum
-  Oregano
-  Kochsahne
-  Tomatenpesto
-  Hartkäse ital. Art, geraspelt
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Hühnerbrühe
-  Conchiglie

**FÜR DIE GANZE
FAMILIE**

In 25 Min. auf dem Tisch!



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:

**MUSCHELNUDEL-
BAR MIT KÄSE**



**Natürlicher
Geschmack**

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

Los geht's

Wasche Obst, Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Tomatenpesto 14)	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Conchiglie 15)	250 g	375 g	500 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. 630 g)
Brennwert	681 kJ/163 kcal	4322 kJ/1033 kcal
Fett	7,6 g	48,3 g
– davon ges. Fettsäuren	3,4 g	21,7 g
Kohlenhydrate	16,2 g	102,6 g
– davon Zucker	1,9 g	11,9 g
Eiweiß	6,9 g	43,7 g
Salz	0,67 g	4,23 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



1 Kurze Vorbereitung

Erhitze 500 ml [750 ml | 1.000 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Oreganoblätter fein hacken.

Zwiebel fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen.



2 Zutaten anbraten

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

Knoblauch hineinpressen, **Rinderhackfleisch** und gehackte **Zwiebel** dazugeben und alles 2 – 3 Min. anbraten. Dabei das **Hackfleisch** gut zerkleinern.



3 Pasta kochen

Topfinhalt mit **Kochsahne** und 500 ml [750 ml | 1.000 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Hühnerbrühe, „Hello Harissa“ und nach Geschmack etwas gehackten **Oregano** dazugeben.

Conchiglie unterrühren, aufkochen und abgedeckt ca. 10 – 12 Min. köcheln lassen, bis die **Nudeln** bissfest sind. Zwischendurch mehrmals umrühren.

Besonders zum Schluss, wenn das **Wasser** fast verkocht ist, musst Du öfter umrühren, damit die **Nudeln** nicht ansetzen!



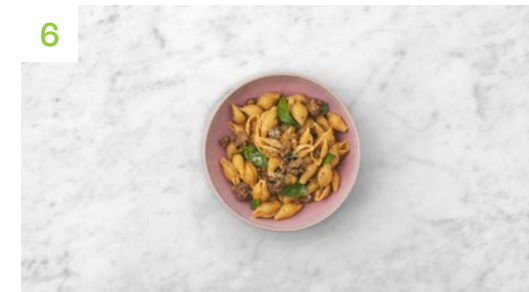
4 Weiter geht's

Tomatenpesto unter die fertig gegarten **Conchiglie** rühren.



5 Pasta vollenden

Die Hälfte vom **geraspelten Hartkäse** hinzugeben und gut vermengen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten, mit **Basilikum** und restlichem **Hartkäse** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

