

Klassische Pasta Bolognese mit Rinderhack getoppt mit geriebenem Hartkäse

Family 25 – 35 Minuten • 983 kcal • Tag 2 kochen

5



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  Fettuccine
-  Karotte
-  Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
-  Tomatenmark
-  Knoblauchzehe
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Rinderbrühe
-  Zwiebel
-  Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln

**DAS GING
SCHNELL?**

Entdecke die große Auswahl
an schnellen Rezepten für
nächste Woche.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Öl*, Zucker*

Kochutensilien

1 Gemüsereibe, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Fettuccine (15)	270 g	360 g	500 g
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	2 g	4 g
Tomatenmark	17,5 g**	35 g	35 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Rinderbrühe	2 g**	4 g	4 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	390 g	585 g**	780 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. 590 g)
Brennwert	694 kJ/166 kcal	4114 kJ/983 kcal
Fett	5,8 g	34,2 g
– davon ges. Fettsäuren	2,6 g	15,2 g
Kohlenhydrate	20 g	118,8 g
– davon Zucker	3,6 g	21,6 g
Eiweiß	8 g	47,7 g
Salz	1,01 g	6 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 ES: Spanien EG: Ägypten



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel grob würfeln.

Knoblauch grob hacken.

Karotte nach Belieben schälen und grob reiben.



Fleisch und Gemüse anbraten

In einem großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen. **Rinderhackfleisch**, **Zwiebel**, **Karotte** und **Knoblauch** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** krümelig ist.

Tomatenmark und „Hello Buon Appetito“ hinzufügen und kurz mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Tomaten hinzufügen

Pfanninhalt mit **stückigen Tomaten**, **Rinderbrühe** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** ablöschen.

Alles umrühren und die **Soße** bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 7 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 3 Min. köcheln lassen, bis sie ein wenig eingedickt ist. Mit einer Prise **Zucker*** abschmecken.

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>

