

Mexikanische Spaghetti Bolognese mit Rinderhackfleisch, Mais und Hartkäse

Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 996 kcal • Tag 2 kochen

3



-  Rinderhackfleischzubereitung
-  Spaghetti
-  Mais
-  Zwiebel
-  Tomatenmark
-  Karotte
-  stückige Tomaten
-  Gewürzmischung „Hello Piri Piri“
-  Hühnerbrühe
-  Hartkäse ital. Art, gerieben

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Gemüseribe, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Spaghetti (15)	270 g	360 g	500 g
Mais	150 g	255 g**	340 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	1
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Karotte DE NL ES IL	1	1	2
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 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. 680 g)
Brennwert	615 kJ/147 kcal	4167 kJ/996 kcal
Fett	4,8 g	32,8 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	13,6 g
Kohlenhydrate	18,5 g	125,6 g
– davon Zucker	3,9 g	26,2 g
Eiweiß	6,8 g	46,1 g
Salz	0,97 g	6,56 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 NL: Niederlande ES: Spanien IL: Israel EG: Ägypten



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Zwiebel fein würfeln.

Karotte nach Belieben schälen und grob reiben.

Mais mithilfe des Deckels abgießen.



Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und aufkochen. **Pasta** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Pasta nach Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.



Hackfleisch anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Karotte** und **Rinderhackfleisch** darin 3 – 4 Min. anbraten. **Mais** hinzufügen und 2 – 3 Min. mitbraten. Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark**, **Hühnerbrühpulver** und „Hello Piri Piri“ hinzufügen und kurz mitbraten.



Soße vollenden

Das aufgefangene **Kochwasser*** zu der **Soße** geben und verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Soße

Pfanneninhalt mit **stückigen Tomaten** und 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser*** ablöschen. Alles verrühren und die **Soße** 5 Min. köcheln lassen.



Anrichten

Pasta auf Teller verteilen, **Bolognesesoße** darüber geben 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>

