

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

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

26



Rinderhackfleischzubereitung



Conchiglie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Kochsahne



Tomatenpesto



Hartkäse ital. Art, geraspelt



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

Wasche 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
Conchiglie <b>15)</b>	250 g	375 g	500 g
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Tomatenpesto <b>14)</b>	25 g	50 g	50 g
Hartkäse ital. Art, geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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!



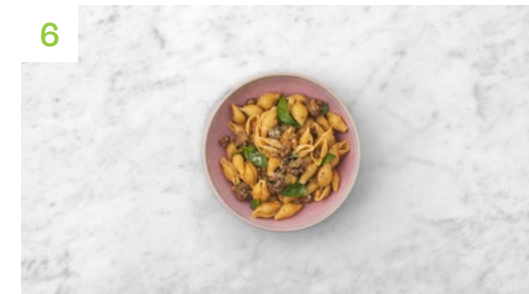
## 4 Weiter geht's

**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>

