



KLASSISCHE PASTA BOLOGNESE

mit Rinderhackfleisch, Karotte und geriebenem Hartkäse

FAMILY



Zwiebel



Karotte



Tomatenmark



Champignons



Knoblauchzehe



Rinderhackfleisch



stückige Tomaten mit Basilikum



Gewürzmischung „HelloMediterraneo“



geriebener Hartkäse



Rinderbrühe



frische Linguine

Marcos Tipps für Kids



Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch die Karotten schälen und reiben, die Champignons reiben oder den Knoblauch pressen.

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

14



Wascht das **Gemüse** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **2 große Töpfe** und **1 Sieb**.



1 VORBEREITUNG

Knoblauch abziehen.
Zwiebel abziehen und fein schneiden.
Karotte schälen. Geschälte **Karotte** und **Champignons** grob reiben.
Knoblauch fein reiben oder durch eine **Knoblauchpresse** pressen.
Mit der mitgelieferten **Rinderbrühe** und 75 ml [100 ml] heißem **Wasser*** eine heiße **Rinderbrühe** zubereiten.



4 SOSSE VOLLENDEN

Deckel abnehmen und weitere 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** ein wenig eingedickt ist. **★TIPP:** Falls die **Bolognese** Euch zu dickflüssig ist, einfach einen Schluck **Wasser** hinzugeben und umrühren.



2 ANBRATEN

In einem großen Topf etwas **Olivenöl*** bei hoher Hitze erhitzen. **Zwiebeln** und **Rinderhackfleisch** 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** goldbraun ist. Herd auf mittlere Hitze reduzieren, **Champignons**, **Karotten** und **Knoblauch** hinzufügen und 2 – 3 Min. mitbraten. Das **Tomatenmark** und die **Gewürzmischung** hinzufügen und kurz mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 PASTA KOCHEN

Währendessen in einem großen Topf reichlich heißes **Wasser*** zum Kochen bringen. **Salzen*** und Linguine darin (je nach Vorliebe) 3 – 4 Min. bissfest garen. **Pasta** nach Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgießen.



3 TOMATEN HINZUFÜGEN

Die angebratene **Mischung** mit stückigen **Tomaten** und der vorbereiteten **Rinderbrühe** ablöschen. Alles umrühren und **Soße** bei schwacher Hitze mit Deckel ca. 10 Min. köcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Pasta und **Soße** auf Teller verteilen und mit **Hartkäse** bestreuen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel DE	1	2
Karotte NL	1	2
Tomatenmark	1½ EL ☉	2 EL
Champignons	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Rinderhackfleisch	300 g	450 g
stückige Tomaten mit Basilikum	400 g	800 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g
geriebener Hartkäse 5)	40 g	40 g
Rinderbrühe	4 g	6 g
frische Linguine 1)	500 g	750 g
Wasser* für Schritt 1	75 ml	100 ml
Olivenöl* für Schritt 2	je 1½ EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 700 g)
Brennwert	576 kJ/138 kcal	4.035 kJ/965 kcal
Fett	4,64 g	32,51 g
– davon ges. Fettsäuren	1,81 g	12,67 g
Kohlenhydrate	16,84 g	117,85 g
– davon Zucker	2,51 g	17,55 g
Eiweiß	6,72 g	47,07 g
Salz	0,265 g	1,858 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at