MARLEY SPOON

V1: Schnelle Pasta bolognese

mit Karotten und frischem Basilikum

20-30min 3-4 Personen

Es gibt Gerichte, ohne die kann man einfach nicht leben! Pasta bolognese zum Beispiel, ganz zu Recht beliebt bei Klein und Groß. Hast du den Nudelklassiker schon mal mit geraspelten Karotten zubereitet? Die bringen noch einmal eine Extraportion Umami ins Spiel. Und auch die frischen Basilikumblätter möchten wir nicht mehr missen – probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 400g Vollkornfusilli [1]
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 3 Stücke italienischer Hartkäse [7]
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion
Energie 864kcal, Fett 35.5g, Kohlenhydrate 87.1g, Eiweiß 44.9g

1. Zwiebel schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.

2. Karotten reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.

3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3–4Min. krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Karotten** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit 400ml Wasser und den **gehackten Tomaten** ablöschen. Das **Brühgewürz** in der **Sauce** auflösen und die **Sauce** 10–15Min. bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen. Etwas mehr Wasser hinzugeben, falls die Flüssigkeit zu schnell einkocht. Mit dem **Oregano** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 11–13Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

6. Garnitur vorbereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, **¾ der Blätter** fein schneiden und unter die **Sauce** rühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch die **Stängel** fein schneiden und in die **Sauce** rühren. Die **Pasta** mit der **Sauce**, dem **geriebenen Käse** und den **restlichen Basilikumblättern** servieren.