



Orecchiette al ragù

mit Rindfleisch-Pastinaken-Bolognese



30-40min



2 Personen

Ein Ragù ist eine fleischbasierte Sauce, die besonders in der norditalienischen Region Emilia-Romagna verbreitet ist. Historiker behaupten jedoch, dass der Ursprung auch in Venetien liegen könnte. Ob unsere Variante mit fein-würziger Pastinake und aromatischen getrockneten Tomaten wohl auch irgendwann Einzug in die Geschichtsbücher hält?

- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Pastinake
- 1 Rinderbrühwürfel
- 250g Orecchiette ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 20g italienischer Hartkäse ⁷

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 945kcal, Fett 29.1g,
Kohlenhydrate 118.3g, Eiweiß 48.4g



In einem mittelgroßen Kochtopf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Karotte** und die **Pastinake** schälen und grob reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **getrockneten Tomaten** klein hacken.



Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** hineingeben und für ca. 7-8 Min. darin kochen lassen, bis sie bissfest ist. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei hoher Hitze ca. 3-5Min. scharf anbraten. Ca. 300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen, den **Rinderbrühwürfel** in 100ml heißem Wasser auflösen.



Die **getrockneten Tomaten** unter das **Ragù** rühren und alles für 5-7Min. bei niedriger Hitze sanft einkochen lassen, ggf. noch etwas Wasser hinzufügen.



Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **Pastinaken** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und ca. 1-2Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und der **Brühe** ablöschen. Das **Ragù** für 3-5Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Ggf. noch etwas zuvor abgekochtes Wasser zugeben.



Den **Käse** fein reiben. Das **Ragù** mit Pfeffer und der **mediterranen Gewürzmischung** abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Ragù** anrichten, den **geriebenen Käse** darüberstreuen und servieren.