



V4: Vollkornpasta bolognese mit Bio-Hack

klassisch-fein mit Thymian und Käse



ca. 25min



3-4 Personen

Will man sichergehen, dass alle Teller blitzblank und alle Bäuche gut gefüllt sind, dann sollte man eine klassische Bolognese auf den Tisch bringen. Wenn der Duft von gebratenen Zwiebeln, Sellerie und Karotten durchs Haus weht, das Gemüse sich in der tomatigen Sauce mit saftigem Bio-Rinderhack und frischem Thymian verbindet und alles mit würzigem Käse getoppt wird, dann strahlt Groß und Klein übers ganze Gesicht.

Was du von uns bekommst

- 400g Vollkornspaghetti ¹
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 3 Karotten
- 3 Stangensellerie ⁹
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 5g Thymian
- 2 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 3 Stücke italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 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), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 842kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 89.4g, Eiweiß 44.4g



1. Hackfleisch braten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun braten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Sauce zubereiten

Das **Hackfleisch** mit den **gehackten Tomaten**, dem **Thymian**, dem **Brühgewürz**, 200ml Wasser und 1 kräftigen Prise Zucker zu dem **Gemüse** hinzufügen und die **Sauce** unter Rühren zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 8-10Min. kochen lassen, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und die **Thymianzweige** entfernen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** ggf. schälen und grob reiben. Den **Sellerie** längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. Ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** bei mittlerer Hitze 3-4Min. in der Pfanne braten, bis das **Gemüse** weich ist. Den **Knoblauch** und 1 kräftige Prise Salz dazugeben und ca. 1Min. mitbraten.



6. Gericht fertigstellen

Die **Pasta** in die Pfanne geben und mit der **Sauce** vermengen. Bei Bedarf etwas **Pastawasser** zum Verdünnen der **Sauce** hinzufügen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** mit der **Sauce** auf Teller verteilen, den **Käse** darüber reiben und servieren.