



## V3: Vollkornfusilli mit Sauce bolognese

mit Karotten und frischem Basilikum



20-30min



2 Personen

Es gibt Gerichte, ohne die kann man einfach nicht leben! Nudeln mit Sauce bolognese zum Beispiel, ganz zu Recht beliebt bei Klein und Groß. Hast du den Klassiker 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

- 200g Vollkornfusilli <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 10g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- 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 851kcal, Fett 33.5g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 43.1g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen 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. Karotte reiben

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



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Karotten** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit 200ml Wasser und den **gehackten Tomaten** ablöschen. Das **Brühgewürz** in der **Sauce** auflösen und die **Sauce** 10-15Min. bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen. Ggf. 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,  $\frac{3}{4}$  der **Blätter** fein schneiden und in die **Sauce** rühren. Die **Pasta** mit der **Sauce**, dem geriebenen **Käse** und den **restlichen Basilikumblättern** anrichten und servieren.