



## V: Pasta bolognese mit Bio-Hack

mit Karotten und frischem Basilikum



20-30min



2 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

- 200g Vollkornfusilli <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 10g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 907kcal, Fett 37.3g, Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 47.5g



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.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und den **Sellerie** ca. 1Min. mitbraten. Mit 200ml Wasser und den **gehackten Tomaten** ablöschen. Die **½ des Brühgewürzes** einrühren 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.



2. Karotte reiben

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



5. Pasta kochen

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



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nebenher den **Sellerie** quer in dünne Scheiben schneiden.



6. Garnitur vorbereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, **¼ 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.