



## Schnelle Käse-Hackfleisch-Pasta

mit Jalapeño-Chili und Karotte



ca. 20min



2 Personen

Der Magen knurrt schon wie verrückt? Da können wir Abhilfe schaffen: In Windeseile hast du würziges Hackfleisch mit süßlicher Karotte, scharfer Jalapeño-Chili und etwas Cheddar zu einer köstlichen Sauce vereint und servierst sie mit leckerer Pasta. Ein Problem weniger!

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 1 Karotte
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 75g geriebener Cheddar <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 150ml Milch <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebesens
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1018kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 86.7g, Eiweiß 48.4g

1

### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.

4

### 4. Sauce zubereiten

Im selben Topf die **Chilischote** mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten, dann ½EL Mehl einrühren, bis eine Paste entsteht. Langsam und nach und nach 150ml Milch und 100ml Wasser einrühren. Zum Kochen bringen und die **Sauce** etwas eindicken lassen.

2

### 2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5

### 5. Käse hinzugeben

Den **Käse** mit der **Sauce** vermengen, bis eine glatte **Käsesauce** entsteht. Sollte die **Käsesauce** zu dickflüssig sein, 50ml Wasser hinzugeben.

3

### 3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und der **½ des Brühgewürzes** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Karotten** zugeben und 3-4Min. mitbraten. Das **Hackfleisch** und die **Karotten** aus dem Topf nehmen und warm halten.

6

### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit dem **Hackfleisch** und der **Käsesauce** verrühren und mit mehr **Brühgewürz** abschmecken. Mit etwas Pfeffer bestreut servieren.