



V: Schnelle Pasta mit Käse und Bio-Hack

mit Jalapeño-Chili und Karotte



ca. 20min



3-4 Personen

Der Magen knurrt schon wie verrückt? Da können wir Abhilfe schaffen: In Windeseile hast du würziges Bio Rinderhackfleisch 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

- 400g Bio-Penne ¹
- 2 Karotten
- 2 Jalapeño-Chilischoten
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 150g geriebener Cheddar ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- 300ml Milch ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 große Töpfe
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebeser
- 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 1018kcal, Fett 51.4g, Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 47.4g



1. Gemüse schneiden

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



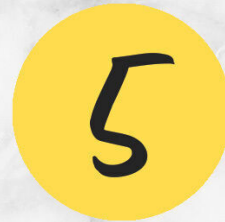
4. Sauce zubereiten

Im selben Topf die **Chilischoten** mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten, dann 1EL Mehl einrühren, bis eine Paste entsteht. Langsam und nach und nach 300ml Milch und 200ml Wasser einrühren. Zum Kochen bringen und die **Sauce** etwas eindicken lassen.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Käse hinzugeben

Den **Käse** mit der **Sauce** vermengen, bis eine glatte **Käsesauce** entsteht. Sollte die **Käsesauce** zu dickflüssig sein, 50-100ml Wasser hinzugeben.



3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem zweiten großen Topf mit 2EL Pflanzenöl und der **½ des Brühgewürzes** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Karotten** zugeben und 3-4Min. mitbraten. Das **Hackfleisch** und die **Karotten** aus dem Topf nehmen und warm halten.



6. Fertigstellen & servieren

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