



V: Schnelle Pasta mit Käse und Bio-Hack

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 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!

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Karotte
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 75g geriebener Cheddar ⁷

- ½EL Weizenmehl ¹
- 150ml Milch ⁷
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- 2 mittelgroße Töpfe
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebesen
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 1018kcal, Fett 51.4g,
Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 47.4g



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.



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



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



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.



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



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