



Schnelle Pasta bolognese

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

- 250g Vollkorn-Fusilli ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 10g frisches Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 898kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 102.9g, Eiweiß 53.0g



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. Die **Knoblauchzehe** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Karotte reiben

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



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. scharf anbraten. Mit 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. Den **Brühwürfel** in der **Sauce** auflösen und die **Sauce** 10-15Min. bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Mit dem **Oregano nach Geschmack** sowie Salz und Pfeffer würzen.



5. Pasta kochen

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



6. Garnitur vorbereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, **3/4 der Blätter** fein schneiden und unter die **Sauce** rühren. Die **Pasta** mit der **Sauce**, dem **geriebenen Käse** und den **restlichen Basilikumblättern** servieren.