



Schnelle Käse-Hackfleisch-Pasta

mit Jalapeño-Chili und Karotte



ca. 20min



2 Portionen

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 ¹
- 1 Karotte
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 250g Rinderhackfleisch
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 75g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

- ½EL Weizenmehl ¹
- 150ml Milch ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Messbecher
- Küchenreibe
- Schneebesen
- 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 999kcal, Fett 49.7g,
Kohlenhydrate 87.5g, Eiweiß 47.9g



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.



2. Pasta kochen

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



3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und der **½ des Brühwürzes** 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.



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.



5. Käse hinzugeben

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



6. Fertigstellen & servieren

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