



RS Pasta mit Bolognese und Feta

griechische Art mit Oliven



ca. 20min



2 Portionen

Mit Tomatensauce und saftigem Hack vom Schwein kannst du eigentlich nichts falsch machen. Zur leckeren Pasta gibt es dann noch würzige Oliven, die die Sauce aufpeppen, und cremig-salzigen Fetakäse als Topping. Lass es dir schmecken! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 400g Bio-Conchiglie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 100g Feta ²
- 50g Feta ²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 375g Schweinehackfleisch

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 2 mittelgroße Töpfe
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Energie 1051kcal, Fett 39.8g,
Kohlenhydrate 114.9g, Eiweiß 52.0g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für **300g Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Das **Hackfleisch** zum **Gemüse** in den Topf geben, gut unterrühren und die **Sauce** 10–12Min. bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen.



Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Oliven** ggf. abtropfen lassen und halbieren. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



300g Pasta in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem zweiten Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen. Den **Knoblauch**, die **Oliven** und die **Gewürzmischung** unterrühren und ca. 1Min. mitbraten. Dann die **gehackten Tomaten** unterrühren.



Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen, dabei ggf. etwas **Pastawasser** hinzufügen, bis die **Pasta** gleichmäßig von **Sauce** bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Feta** garniert servieren.