



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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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.