



Pasta mit Bolognese griechische Art

mit Feta und schwarzen 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Conchiglie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 100g Feta ²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 250g Schweinehackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Küchenreibe
- 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 952kcal, Fett 39.8g, Kohlenhydrate 94.5g, Eiweiß 49.3g



1. Gemüse schneiden

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



2. Zutaten vorbereiten

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.



3. Gemüse braten

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** untermischen und ca. 1Min. mitbraten. Dann die **gehackten Tomaten** untermischen.



4. Sauce kochen

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



5. Pasta kochen

Die **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.



6. Pasta fertigstellen

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.