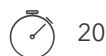




Schnelle Pasta bolognese

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 Extrapolition Umami ins Spiel. Und auch die frischen Basilikumblätter möchten wir nicht mehr missen - probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 250g Vollkornfusilli 1
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Rinderbrühgewürz
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 2 Stück Hartkäse 7
- 10g frisches Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 979kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 113.2g, Eiweiß 51.8g



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. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Karotten** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit 200ml Wasser und den **gehackten Tomaten** ablöschen. Das **Brühgewürz** in der **Sauce** auflösen und die **Sauce** 10-15Min. bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, falls die Flüssigkeit zu schnell einkocht. Mit dem **Oregano** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Karotten reiben

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



5. Pasta kochen

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



3. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



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.