

# MARLEY SPOON



## High-Protein-Pasta mit Rinder-Bolognese

mit Karotten und frischem Basilikum



ca. 25min



4 Portionen

Es gibt Gerichte, ohne die kann man einfach nicht leben! Nudeln mit Sauce bolognese zum Beispiel, ganz zu Recht beliebt bei Klein und Groß. Hast du den Klassiker schon mal mit High-Protein-Penne zubereitet? Und mit geraspelten Karotten? Die bringen noch einmal eine Extraportion Umami ins Spiel. Und auch die frischen Basilikumblätter möchten wir nicht mehr missen - probier es aus!

## Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 500g Rinderhackfleisch
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>2</sup>
- 10g Basilikum

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- 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 886kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 70.3g, Eiweiß 67.7g



### 1. Zwiebel schneiden

In einem großen 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 400ml Wasser und den **gehackten Tomaten** ablöschen. Das **Brühwürz** 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.



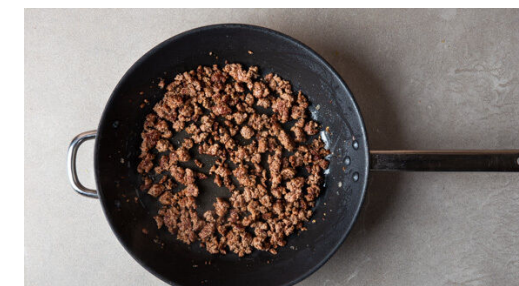
### 2. Karotte reiben

Die **Karotten** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 3. Hackfleisch braten

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



### 6. Garnitur vorbereiten

Den **Käse** fein hacken. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, **3/4 der Blätter** fein schneiden und in die **Sauce** rühren. Die **Pasta** mit der **Sauce**, dem **Käse** und den **restlichen Basilikumblättern** anrichten und servieren.