

MARLEY SPOON



Pasta mit Bio-Rinderhack und Datteln

fruchtig-fein mit Tomaten und Schnittlauch



ca. 25min



4 Portionen

Pasta mit Hackfleischsauce? Kennen und lieben wir! Pasta mit Sauce vom Bio-Rind und Datteln? Wirst du heute kennen- und lieben lernen! Die fruchtig-süße Dattel verleiht der Speise den sonnigen Flair, den wir an der italienischen Küche so schätzen. Kirschtomaten aus der Dose passen dazu nicht nur optisch ins Bild, sie fungieren auch als Quelle einer leichten Tomatensoße. Ein wenig Schnittlauch obenauf und ... la vita è bella!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 50g getrocknete Datteln
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 10g Schnittlauch
- 500g Bio-Rinderhackfleisch
- 2 Dosen Kirschtomaten
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

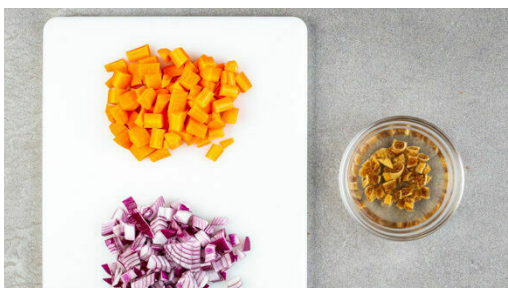
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 869kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 42.0g



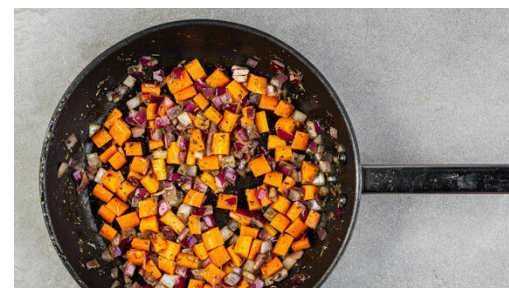
1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Datteln** in 150ml heißem Wasser einweichen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln.



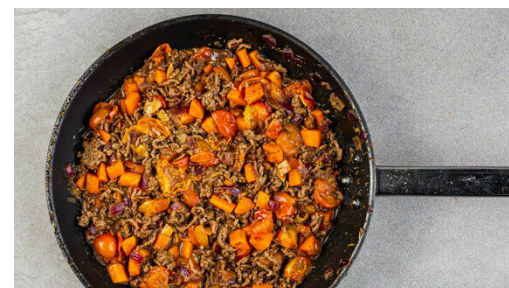
4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



2. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln**, die **Karotten**, die **Gewürzmischung** und 1TL Salz in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren.



5. Hackfleisch braten

Das **Hackfleisch** in die Pfanne geben und 1-2Min. mitbraten. Die **Tomaten**, die **Datteln samt Wasser** und 2EL Essig hinzufügen und abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 4Min. weich köcheln. Die **Tomaten** mit einer Gabel zerdrücken und ohne Deckel weitere 2-4Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Schnittlauch schneiden

Den **Schnittlauch** in ca. 1cm lange Röllchen schneiden.



6. Pasta & Sauce vermengen

Die **Hackfleisch-Dattel-Sauce** mit der **Pasta** vermengen und bei starker Hitze ca. 1Min. erwärmen, dabei nach Bedarf **Pastawasser** unterrühren, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die **Pasta** mit der **Sauce** auf Teller verteilen und mit dem **Käse** sowie dem **Schnittlauch** garniert servieren.