



Bolognese griechische Art

mit Feta und Oliven



20-30min



2 Personen

Mit Tomatensauce und frisch angebratenem Rinderhackfleisch 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

- 250g Torchiette ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Packung geschnittener Lauch
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Packung Rinderhackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer 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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1146kcal, Fett 48.5g, Kohlenhydrate 118.8g, Eiweiß 55.5g



1. Knoblauch schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** aufsetzen. Den **Knoblauch** schälen und 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

Den **Lauch** und die **Karotten** 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.



4. Sauce kochen

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



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. 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 **Nudeln** gleichmäßig von **Sauce** bedeckt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Feta** garniert servieren.