



Pasta mit Bolognese und Feta

griechische Art mit Oliven



ca. 20min



3 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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Conchiglie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 100g Feta ²
- 50g Feta ²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 375g Schweinehackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Küchenwaage
- 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 867kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 87.6g, Eiweiß 47.0g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für **300g 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** 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 Hitze sanft köcheln lassen.



5. Pasta kochen

300g 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.