



Pasta mit Bolognese vom Bio-Rind

griechische Art mit Feta und Oliven



ca. 20min



2 Portionen

Mit Tomatensauce und saftigem Hack vom Bio-Rind 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

- 200g Bio-Conchiglie ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Pck. schwarze Oliven
- 100g Feta ²
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 250g Bio-Rinderhackfleisch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen

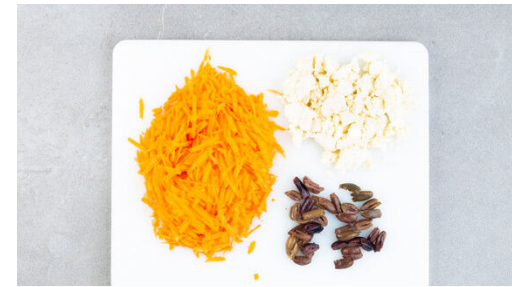
Nährwertangaben pro Portion

Energie 993kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 94.2g, Eiweiß 47.3g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **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.



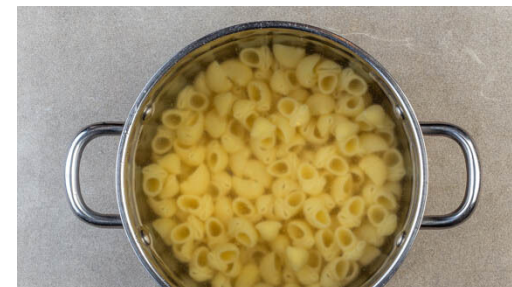
3. Gemüse braten

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

Die **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.