



Orecchiette al ragù

mit Rindfleisch-Pastinaken-Bolognese

 30-40min  3-4 Personen

Ein Ragù ist eine fleischbasierte Sauce, die besonders in der norditalienischen Region Emilia-Romagna verbreitet ist. Historiker behaupten jedoch, dass der Ursprung auch in Venetien liegen könnte. Ob unsere Variante mit fein-würziger Pastinake und aromatischen getrockneten Tomaten wohl auch irgendwann Einzug in die Geschichtsbücher hält?

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 2 Pastinaken
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Rinderbrühwürfel
- 500g Orecchiette ¹
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²
- 2 Zwiebeln
- 40g italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 930kcal, Fett 28.2g, Kohlenhydrate 117.4g, Eiweiß 47.8g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Kochtopf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Karotten** und die **Pastinaken** schälen und grob reiben. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **getrockneten Tomaten** klein hacken.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** hineingeben und für ca. 7-8 Min. darin kochen lassen, bis sie bissfest ist. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei hoher Hitze ca. 3-5Min. scharf anbraten. Ca. 300ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen, den **Rinderbrühwürfel** in 150ml heißem Wasser auflösen.



5. Ragù einkochen

Die **getrockneten Tomaten** unter das **Ragù** rühren und alles für 5-7Min. bei niedriger Hitze sanft einkochen lassen, ggf. noch etwas Wasser hinzufügen.



3. Ragù ansetzen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch**, die **Karotten** und die **Pastinaken** zum **Fleisch** in die Pfanne geben und ca. 1-2Min. mitbraten. Mit den **gehackten Tomaten** und der **Brühe** ablöschen. Das **Ragù** für 3-5Min. bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Ggf. noch etwas zuvor abgekochtes Wasser zugeben.



6. Anrichten

Den **Käse** fein reiben. Das **Ragù** mit Pfeffer und der **mediterranen Gewürzmischung** abschmecken. Die **Pasta** mit dem **Ragù** anrichten, den **geriebenen Käse** darüberstreuen und servieren.