



Schnelle Pasta bolognese

mit Karotten und frischem Basilikum



20-30min



2 Personen

Es gibt Gerichte, ohne die kann man einfach nicht leben! Pasta Bolognese zum Beispiel, ganz zu Recht beliebt bei Klein und Groß. Hast du den Nudelklassiker schon mal mit geraspelten Karotten zubereitet? Die bringen noch einmal eine Extraportion Umami ins Spiel. Und auch die frischen Basilikumblätter möchten wir nicht mehr missen - probier es aus!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Karotten
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 250g Vollkorn-Fusilli ¹
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 10g frisches Basilikum
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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.

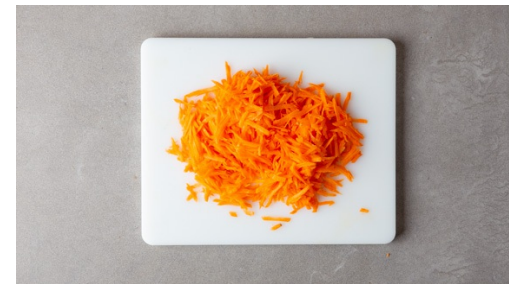
Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 105.6g, Eiweiß 53.1g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Knoblauchzehe** schälen und fein hacken.



2. Karotten vorbereiten

Die **Karotten** schälen und mit der groben Seite einer Küchenreibe raspeln.



3. Fleisch braten

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 3-4Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Karotten** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit 200ml Wasser und den **gehackten Tomaten** ablöschen. Den **Brühwürfel** in der **Sauce** auflösen und die **Sauce** ca. 10-15Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, falls die Flüssigkeit zu schnell einkocht. Mit **Oregano**, Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** hineingeben und in ca. 10-12Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, **3/4 der Blätter** fein hacken und unter die **Sauce** rühren. Die **Pasta** mit der **Sauce**, dem **geriebenen Käse** und den **restlichen Basilikumblättern** servieren.