



Schnelle Pasta bolognese

mit Karotten und frischem Basilikum



20-30min



3-4 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
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 20g frisches Basilikum
- 1 Packung Karotten
- 1 Packung Rinderhackfleisch
- 1 Rinderbrühwürfel
- 500g Vollkorn-Fusilli ¹
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 3 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- 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 863kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 101.7g, Eiweiß 50.4g



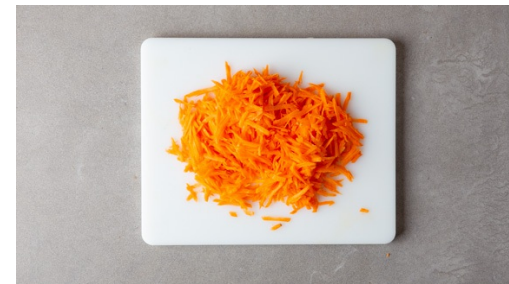
1. Zwiebel schneiden

In einem großen 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.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Karotten** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten. Mit 400ml 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.



2. Karotten vorbereiten

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



5. Pasta kochen

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



3. Fleisch braten

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



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.