

Klassische Pasta Bolognese mit Rindshack Rüebli und geriebenem Hartkäse

Family 30 – 40 Minuten • 1064 kcal • Tag 2 kochen

14



HelloFresh Beef Gehacktes



Fettuccine



Gehackte Tomaten mit
Knoblauch und Zwiebeln



Rüebli



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Zwiebel



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Rindsbouillonpulver*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grossen Topf mit Deckel,
1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Fettuccine 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Gehackte Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln	1 x 390 g	2 x 390 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Tomatenmark	2 x 35 g	4 x 35 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 645 g)
Brennwert	690 kJ/ 165 kcal	4451 kJ/ 1064 kcal
Fett	5.9 g	38 g
- davon ges. Fettsäuren	2.5 g	16.3 g
Kohlenhydrate	19.1 g	123.3 g
- davon Zucker	3.9 g	24.9 g
Eiweiss	8.6 g	55.8 g
Salz	0.48 g	3.08 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschliesslich Laktose) **8)** Eier **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel fein würfeln.

Knoblauch fein raffeln oder durch eine **Knoblauchpresse** pressen.

Rüebli schälen und grob raffeln.



Fleisch und Gemüse anbraten

In einem grossen Topf mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erhitzen.

Rindshackfleisch und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Hackfleisch** gebräunt und krümelig ist.

Temperatur auf mittlere Hitze reduzieren, **Rüebli** und **Knoblauch** hinzufügen und 2 – 3 Min. mitbraten.

Tomatenmark und „Hello Buon Appetito“ hinzufügen und kurz mitbraten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Tomaten hinzufügen

Die angebratene **Mischung** mit stückigen **Tomaten**, 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver*** und 50 ml [100 ml] heissem **Wasser*** ablöschen.

Alles umrühren und die **Sauce** bei schwacher Hitze mit Deckel ca. 10 Min. köcheln lassen.



Pasta kochen

Währenddessen in einen zweiten grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Fettuccine darin ca. 12 Min. bissfest garen. **Pasta** nach Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen.



Sauce vollenden

Deckel von dem **Saucentopf** abnehmen und die **Sauce** weitere 5 Min. köcheln lassen, bis sie ein wenig eingedickt ist.

Tipp: Falls Dir die Bolognese zu dickflüssig ist, gib' einfach einen Schluck Wasser* hinzu und rühre um.



Anrichten

Pasta und **Bolognesesauce** auf Teller verteilen und mit **Hartkäse** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!





Classic pasta bolognese with minced beef carrots and grated hard cheese

Family 30–40 minutes • 1064 kcal • Cook on day 2

14



HelloFresh minced beef



Fettuccine



Chopped tomatoes with garlic and onions



Carrots



"Hello Buon Appetito" spice mix



Tomato purée



Garlic clove



Grated Italian-style hard cheese



Onion



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the vegetables.

Basics from your kitchen*

Water*, olive oil*, beef stock powder*, pepper*, salt*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large pot with lid, 1 garlic press, 1 sieve and 1 vegetable grater

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Fettuccine 15	1 x	270 g	1 x	500 g
Chopped tomatoes with garlic and onions	1 x	390 g	2 x	390 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomato purée	2 x	35 g	4 x	35 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Grated Italian-style hard cheese 7 8	1 x	40 g	2 x	40 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 645 g)
Calories	690 kJ/165 kcal	4451 kJ/1064 kcal
Fat	5.9 g	38 g
- of which saturated fats	2.5 g	16.3 g
Carbohydrate	19.1 g	123.3 g
- of which sugar	3.9 g	24.9 g
Protein	8.6 g	55.8 g
Salt	0.48 g	3.08 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7** Milk (including lactose) **8** Eggs **15** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Finely dice the onion.

Finely grate or press the garlic.

Peel and coarsely grate the carrots.



2 Fry the meat and vegetables

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large pot with a lid on a high heat.

Fry the onion and minced beef for 3–4 min. until the meat is browned and crumbly.

Reduce the temperature to medium, add the carrots and garlic and fry for another 2–3 min.

Add the tomato purée and "Hello Buon Appetito" and sauté briefly. Season with salt* and pepper*.



3 Add the tomatoes

Deglaze the sautéed mix with the chopped tomatoes, 4 g [8 g] beef stock powder* and 50 ml [100 ml] hot water*.

Stir and simmer the sauce on low heat with the lid on for about 10 min.



4 Cook the pasta

Meanwhile, pour plenty of hot water* into a second large pot, add salt* and bring to the boil.

Cook the fettuccine for about 12 min. until al dente.

Drain the pasta in a sieve once it is cooked.



5 Finish the sauce

Remove the lid from the pot with the sauce and simmer the sauce for another 5 min. until it has thickened slightly.

Tip: If the bolognese is too thick for you, just add a dash of water and stir.*



6 Serve

Apportion the pasta and bolognese sauce onto plates and sprinkle with hard cheese.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde/



Pâtes à la bolognaise classique avec bœuf haché, carottes et fromage râpé

Famille 30 – 40 minutes • 1064 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Bœuf haché HelloFresh



Fettuccine



Tomates hachées à
l'ail et aux oignons



Carottes



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Concentré de tomates



Gousse d'ail



Fromage italien



à pâte dure râpé
Oignon



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile d'olive*, bouillon de bœuf en poudre*, poivre*, sel*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande casserole avec couvercle, 1 presse-ail, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Tomates hachées à l'ail et aux oignons	1 x 390 g	2 x 390 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Concentré de tomates	2 x 35 g	4 x 35 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 645 g)
Valeur calorique	690 kJ/ 165 kcal	4451 kJ/ 1064 kcal
Lipides	5,9 g	38 g
- dont acides gras saturés	2,5 g	16,3 g
Glucides	19,1 g	123,3 g
- dont sucre	3,9 g	24,9 g
Protéines	8,6 g	55,8 g
Sel	0,48 g	3,08 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper l'oignon en petits dés.

Râper l'ail finement ou le presser avec un presse-ail.

Peler les carottes et les râper grossièrement.



Faire cuire les pâtes

Pendant ce temps, remplir une deuxième grande casserole d'une grande quantité d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Y faire cuire les fettuccine env. 12 min jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter dans la passoire une fois la cuisson terminée.



Faire revenir la viande et les légumes

Faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* à feu vif dans une grande casserole.

Y faire revenir la viande hachée et les oignons 3 à 4 min jusqu'à ce que la viande hachée soit dorée et s'émiette.

Mettre à feu moyen, ajouter les carottes et l'ail et faire revenir 2 à 3 min.

Ajouter le concentré de tomates et le mélange « Hello Buon Appetito » et faire revenir brièvement. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Finir la sauce

Retirer le couvercle de la casserole où cuit la sauce et la laisser mijoter encore 5 min jusqu'à ce que celle-ci épaississe un peu.

Astuce : Si la bolognaise est trop épaisse à votre goût, il suffit d'ajouter un peu d'eau* et de mélanger.



Ajouter les tomates

Dégeler ce dernier mélange avec les tomates en morceaux, 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre* et 50 ml [100 ml] d'eau* chaude.

Remuer le tout et laisser la sauce mijoter à feu doux avec un couvercle env. 10 min.



Dresser

Répartir les pâtes et la sauce bolognaise sur des assiettes et saupoudrer de fromage râpé.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

