



# Mexikanische Spaghetti Bolognese mit Rindshackfleisch, Mais und Hartkäse

Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 997 kcal • Tag 2 kochen

3



HelloFresh Beef Gehacktes



Spaghetti



Zwiebel



Tomatenmark



Rüebli



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mais



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

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Wasser\*, Pouletbouillonpulver\*, Öl\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Gemüseraffel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf und 1 Sieb

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Spaghetti (15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomatenmark	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
stückige Tomaten	1 x	390 g	2 x	390 g
Gewürzmischung „Hello Piri-Piri“	1 x	4 g	2 x	4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben (7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Mais	1 x	150 g	1 x	340 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. 720 g)
Brennwert	581 kJ/ 139 kcal	4171 kJ/ 997 kcal
Fett	4.2 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	0.6 g	4.3 g
Kohlenhydrate	17.4 g	124.9 g
– davon Zucker	3.5 g	25.4 g
Eiweiss	7.4 g	53 g
Salz	0.53 g	3.78 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.

**Rüebli** nach Belieben schälen und grob reiben.

**Mais** mithilfe des Deckels abgiessen.



## Hackfleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Zwiebel, Rüebli** und **Rindshackfleisch** darin

3 – 4 Min. anbraten. **Mais** hinzufügen und 2 – 3 Min.

mitbraten. Die Hälfte [**gesamtes**] **Tomatenmark**,

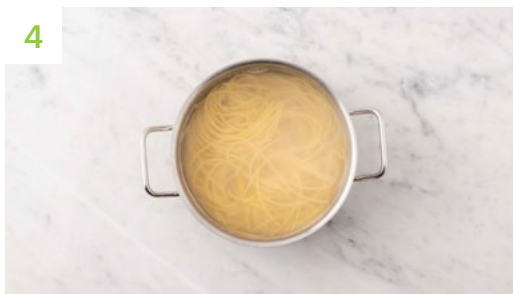
4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und „**Hello Piri Piri**“

hinzufügen und kurz mitbraten.



## Für die Sauce

**Bratpfanneninhalt** mit **stückigen Tomaten** und 50 ml [100 ml] heissem **Wasser\*** ablöschen. Alles verrühren und die **Sauce** 5 Min. köcheln lassen.



## Pasta kochen

In einen grossen Topf reichlich kochendes **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen. **Pasta** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

**Pasta** nach Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgiessen. Dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser** auffangen.



## Sauce vollenden

Das aufgefangene **Kochwasser\*** zu der **Sauce** geben und verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, **Bolognesesauce** darüber geben 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!

