



# Frische Tagliatelle

mit Beef-Gehackten und einer fruchtigen Tomatensoße



## HELLO TAGLIATELLE

Der Legende nach wurden Tagliatelle im Jahr 1487 erfunden. Ein Koch soll zu der Pasta von der Haartracht einer Braut inspiriert worden sein.



HelloFresh  
Beef-Gehacktes



Gewürzmischung  
"HelloMediterraneo"



Tagliatelle



Zwiebel



gehackte Tomaten



Spinat



Parmesan

20 Minuten

Stufe 2

Express

Family

Wieder einmal trittst Du den Beweis an, dass gutes Essen super einfach und schnell zubereitet werden kann! Alles was Du dazu brauchst, sind ein paar unserer Gewinnerzutaten, die schlicht und einfach alles gelingen lassen: Tagliatelle, Beef-Gehacktes, Spinat und gehackte Tomaten, die sich in einer fruchtigen Soße, in nur einer einzigen Pfanne, wunderbar miteinander verbinden. Das „Käsehäubchen“ auf dem Ganzen? Parmesan und nochmals Parmesan!



Wasche den **Spinat** ab. Zum Kochen benötigst Du **1 grosse Pfanne, 1 grossen Topf,**



## 1 GEHACKTES ANBRATEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

**Zwiebel** abziehen, halbieren und in Würfel schneiden.

In einer grossen Pfanne **Öl\*** erhitzen und **Zwiebelwürfel** und **Beef-Gehacktes** 3 – 4 Min. krümelig anbraten.

**Gewürzmischung** unterrühren und 1 Min. weiterbarsten.



## 2 TAGLIATELLE KOCHEN

In einem grossen Topf heisses **Wasser** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Tagliatelle** zugeben und 6 Min. garen.

Anschließend in ein Sieb abgießen.



## 3 FÜR DIE TOMATENSOSSE

Inhalt der Pfanne mit **gehackten Tomaten** und **Wasser\*** ablöschen. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken. Soße für 5 – 6 Min. köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.

★ **TIPP:** Gib etwas Wasser zur Soße, wenn sie zu dickflüssig wird.



## 4 SPINAT ZUGEBEN

Portionsweise **Spinat** zur **Soße** geben und etwas zusammenfallen lassen.

**Parmesan** raffeln.



## 5 ZUM SCHLUSS

**Tagliatelle** und die  **Hälfte** des geriebenen **Parmesans** zur **Soße** geben und miteinander vermischen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

**Tagliatelle** auf tiefen Tellern anrichten und mit restlichen **Parmesan** bestreuen.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	80 g	1 x	80 g
HelloFresh Beef-Gehacktes	1 x	250 g	1 x	500 g
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	1 x	2 g	1 x	4 g
Tagliatelle 1)	1 x	300 g	1 x	600 g
gehackte Tomaten	1 x	400 g	2 x	400 g
Spinat	1 x	50 g	1 x	100 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Wasser* für Soße	50 ml		100 ml	
Öl*	1 EL		2 EL	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	nach Geschmack			

Die oben genannten Angaben beziehen sich auf die Mindestmengen

\* Gut, im Haus zu haben.

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

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	632 kJ/151 kcal	3383 kJ/809 kcal
Fett	5 g	25 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	17 g	93 g
- davon Zucker	4 g	21 g
Eiweiss	9 g	47 g
Ballaststoffe	1 g	5 g
Salz	1 g	3 g

## ALLERGENE

1) Weizen 7) Milch

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

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

# En Guete!





# Fresh tagliatelle

with chopped beef and a fruity tomato sauce



## HELLO TAGLIATELLE

Der Legende nach wurden Tagliatelle im Jahr 1487 erfunden. Ein Koch soll zu der Pasta von der Haartracht einer Braut inspiriert worden sein.



HelloFresh chopped beef



Spice mix "HelloMediterraneo"



Tagliatelle



Onion



Diced tomatoes



Spinach



Parmesan

20 minutes

Level 2

Express

Family

Once again you have the proof that good food can be extremely easy and quick to prepare! All you need are a few of our winning ingredients, which quite simply turn everything you touch in the kitchen into a success: tagliatelle, chopped beef, spinach and diced tomatoes, all mixed into a fruity sauce in a single frying pan to produce a wonderful result. And the "cheese topping" to crown it all? Parmesan and parmesan again! Once again you have the proof that good food can be extremely easy and quick to prepare!



Wash the spinach. You will also need: 1 large frying pan, a sieve and 1 large pot.



### 1 SAUTÉ CHOPPED BEEF

Heat up plenty of **water** in the kettle. Peel and halve **onion** and cut it into cubes. Heat **oil**\* in a large frying pan and sauté the **onion cubes** and **chopped beef** for 3–4 min. until they are crumbly. Stir in the **spice mix** and fry for a further 1 min.



### 2 COOK TAGLIATELLE

Fill a large pot with hot **water**, add **salt**\* and bring to the boil. Add the **tagliatelle** and cook for 6 min. Then drain in a sieve.



### 3 FOR THE TOMATO SAUCE

Deglaze the contents of the frying pan with **diced tomatoes** and **water**\*. Season with **salt**\*, **pepper**\* and 1 pinch of **sugar**\*. Simmer the **sauce** for 5–6 min. until it has thickened a little.   
★ **Tip**: Add a little water to the sauce if it becomes too viscous.



### 4 ADD THE SPINACH

Add the **spinach** portion by portion to the sauce and let it break down a little. Grate the **parmesan**.



### 5 FINALLY

Add the **tagliatelle** and half of the grated **parmesan** to the **sauce** and mix everything together. Season with **salt**\* and **pepper**\*.



### 6 ARRANGE

Arrange the **tagliatelle** on deep plates and sprinkle with the rest of the **parmesan**.

SERVES 2 | 4

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	80 g	1 x	80 g
HelloFresh chopped bee*	1 x	250 g	1 x	500 g
Spice mix "HelloMediterraneo"	1 x	2 g	1 x	4 g
Tagliatelle 1)	1 x	300 g	1 x	600 g
Diced tomatoes	1 x	400 g	2 x	400 g
Spinach	1 x	50 g	1 x	100 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Water* for sauce		50 ml		100 ml
Oil*		1 tbsp.		2 tbsp.
Salt*, pepper*, sugar*	According to taste			

The quantities above are the minimum quantities.

\* Good to have at hand.   
🕒 Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	632 kJ/151 kcal	3383 kJ/809 kcal
Fat	5 g	25 g
– incl. saturated fats	1 g	7 g
Carbohydrate	17 g	93 g
– incl. sugar	4 g	21 g
Protein	9 g	47 g
Dietary fibre	1 g	5 g
Salt	1 g	3 g

### ALLERGENS

1) Wheat 7) Milk

#HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:   
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch





# TAGLIATELLES FRAÎCHES

avec de la viande hachée de bœuf et une sauce tomate fruité



## HELLO TAGLIATELLES

*Selon la légende, les tagliatelles ont été inventées en 1487. Il paraît que la coiffe d'une mariée a inspiré le cuisinier qui a créé ces pâtes.*



Viande de bœuf hachée  
HelloFresh



Mélange d'épices  
"HelloMediterraneo"



Tagliatelle



Oignon



Tomates concassées



Épinards



Parmesan

20 minutes

Niveau 2

Express

Family

Une fois de plus, voilà la preuve que la préparation d'un bon repas peut être extrêmement simple et rapide. Vous avez simplement besoin de quelques ingrédients incontournables avec lesquels il est tout bonnement impossible de rater recette : des tagliatelles, de la viande hachée de bœuf et des tomates concassées que vous pourrez mélanger dans une poêle afin d'obtenir une délicieuse sauce fruitée. Le petit plus qui fait la différence : du parmesan et encore du parmesan !



Laver les **épinards**. Pour réaliser cette recette, il vous faut également une **grande poêle** et une **grande casserole**.



## 1 FAIRE DORER LA VIANDE HACHÉE

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en dés. Faire chauffer de l'**huile\*** dans une grande poêle et y faire blondir les dés d'**oignon** et la **viande hachée de bœuf** 3 à 4 min. jusqu'à ce que cette dernière s'effrite.

Ajouter le **mélange d'épices**, mélanger et laisser cuire encore 1 min.



## 2 CUIRE LES TAGLIATELLES

Remplir une grande casserole d'eau chaude, **saler\*** et porter à ébullition.

Y mettre les **tagliatelles** et les faire cuire 6 min. Les égoutter ensuite dans une passoire.



## 3 POUR LA SAUCE TOMATE

Déglacer le contenu de la poêle avec les **tomates** hachées et de l'**eau\***. Assaisonner avec du **sel\***, du **poivre\*** et 1 pincée de **sucre\***. Laisser mijoter la **sauce** 5 à 6 min. jusqu'à ce qu'elle s'épaississe.

★ **ASTUCE**: Si la sauce est trop épaisse, ajouter un peu d'eau.



## 4 AJOUTER LES ÉPINARDS

Ajouter par portions les **épinards** et les laisser fondre.

Râper le **parmesan**.



## 5 POUR FINIR

Mélanger les **tagliatelles** et la moitié du **parmesan** râpé à la sauce.

Assaisonner avec du **sel\*** et du **poivre\***.



## 6 DRESSER

Servir les **tagliatelles** dans des assiettes creuses et parsemer du reste de **parmesan**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	80 g	1 x	80 g
Viande de bœuf hachée HelloFresh	1 x	250 g	1 x	500 g
Mélange d'épices "HelloMediterraneo"	1 x	2 g	1 x	4 g
Tagliatelles 1)	1 x	300 g	1 x	600 g
Tomates concassées	1 x	400 g	2 x	400 g
Épinards	1 x	50 g	1 x	100 g
Parmesan 7)	2 x	20 g	4 x	20 g
Eau* pour la sauce		50 ml		100 ml
Huile*		1 cs		2 cs
Sel*, poivre*, sucre*	selon les goûts			

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

\* Ingrédients à avoir chez soi.

📦 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	632 kJ/151 kcal	3383 kJ/809 kcal
Graisse	5 g	25 g
- dont acides gras saturés	1 g	7 g
Glucides	17 g	93 g
- dont sucre	4 g	21 g
Protéines	9 g	47 g
Fibres	1 g	5 g
Sel	1 g	3 g

### ALLERGÈNES

1) blé 7) lait

## Bon appétit!



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :  
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch