

Mexikanische Spaghetti Bolognese mit Rindshackfleisch, Mais und Hartkäse

Zeit sparen Family 15 Minuten • 999 kcal • Tag 2 kochen

29



HelloFresh Beef Gehacktes



Spaghetti



Zwiebel



Tomatenmark



Rüebli



stückige Tomaten



Gewürzmischung "Piri-Piri"



geriebener Hartkäse



Mais



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

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

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 6 g	2 x 6 g
geriebener Hartkäse 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	578 kJ/ 138 kcal	4180 kJ/ 999 kcal
Fett	4.18 g	30.21 g
– davon ges. Fettsäuren	0.49 g	3.51 g
Kohlenhydrate	17.30 g	125.18 g
– davon Zucker	3.60 g	26.07 g
Eiweiss	7.30 g	52.80 g
Salz	0.254 g	1.841 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!)



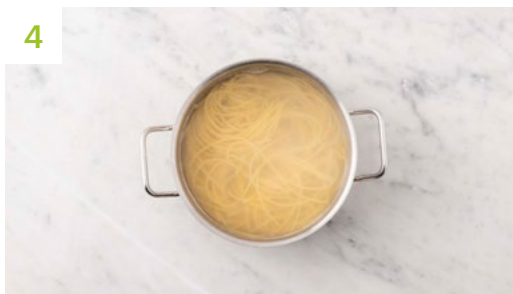
Vorbereitung

Erhitze **reichlich Wasser*** im Wasserkocher.

Zwiebel fein würfeln.

Rüebli nach Belieben schälen und grob reiben.

Mais mithilfe des Deckels abgiessen.



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.



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.



Sauce vollenden

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



Für die Sauce

Bratpfanneninhalte mit **stückigen Tomaten** und 50 ml [100 ml] **heissem Wasser*** ablöschen.

Alles verrühren und die **Sauce** 5 Min. köcheln lassen.



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 www.hellofresh.ch/freunde ein!



Mexican-style spaghetti bolognese with ground beef, corn and hard cheese

Save time Family 15 minutes • 999 kcal • Cook on day 2

29



HelloFresh minced beef



Spaghetti



Onion



Tomato purée



Carrots



Chopped tomatoes



“Piri-Piri” spice mix



Grated hard cheese



Sweetcorn



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

Let's get started

Wash the vegetables.

Basic ingredients from your kitchen*

Water*, salt*, pepper*, oil*, chicken stock powder*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 vegetable grater.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
HelloFresh minced beef*	1 x	250 g	1 x	500 g
Spaghetti 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
“Hello Piri-Piri” spice mix	1 x	6 g	2 x	6 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Sweetcorn	1 x	150 g	1 x	340 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. 720 g)
Calories	578 kJ/ 138 kcal	4.180 kJ/ 999 kcal
Fat	4.18 g	30.21 g
– incl. saturated fats	0.49 g	3.51 g
Carbohydrate	17.30 g	125.18 g
– incl. sugar	3.60 g	26.07 g
Protein	7.30 g	52.80 g
Salt	0.254 g	1.841 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!)



Preparation

Heat plenty of water* in the kettle.

Finely chop the onion.

Peel and coarsely grate the carrots as desired.

Drain the sweetcorn using the lid.



Brown the mince

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the onion, carrots and minced beef in it for 3-4 min.

Then add the corn and fry for 2-3 min.

Add half [all] of the tomato purée, 4 g [8 g] chicken stock powder* and “Hello Piri-Piri” spice mix and fry briefly.



For the sauce

Deglaze the contents of the frying pan with the chopped tomatoes and 50 ml [100 ml] hot water*.

Stir everything together and let the sauce simmer for 5 min.



Cook the pasta

Pour plenty of boiling water* into a large pot, season with plenty of salt* and bring to the boil.

Add pasta and cook for 7-8 min. until al dente.

Drain the pasta in a sieve once it is cooked.

Keep 50 ml [100 ml] of the cooking water*.



Finish the sauce

Add the retained cooking water* to the sauce and stir. Season with salt* and pepper*.



Serve

Apportion the pasta onto plates, pour bolognese sauce over the top 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!



Spaghetti bolognaise mexicaine avec viande de bœuf hachée, maïs et fromage à pâte dure

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 999 kcal • Cuisiner au 2e jour

29



Bœuf haché HelloFresh



Spaghetti



Oignon



Concentré de tomates



Carottes



Tomates en morceaux



Mélange d'épices
« Piri-Piri »



Fromage râpé à pâte dure



Maïs



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

C'est parti

Laver les légumes.

Ingrédients de base de votre cuisine*

eau*, sel*, poivre*, huile*, bouillon de volaille en poudre*.

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 râpe à légumes

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Bœuf haché HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Mélange d'épices « Hello Piri-Piri »	1 x 6 g	2 x 6 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Maïs	1 x 150 g	1 x 340 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. 720 g)
Valeur calorique	578 kJ/ 138 kcal	4.180 kJ/ 999 kcal
Lipides	4.18 g	30.21 g
- dont acides gras saturés	0.49 g	3.51 g
Glucides	17.30 g	125.18 g
- dont sucre	3.60 g	26.07 g
Protéines	7.30 g	52.80 g
Sel	0.254 g	1.841 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

Faire chauffer une grande quantité d'eau* dans la bouilloire.

Couper l'oignon en petits dés.

Peler à volonté les carottes et les râper grossièrement.

Égoutter ensuite à l'aide du couvercle.



Faire cuire les pâtes

Verser une grande quantité d'eau bouillante* dans une grande casserole, saler* généreusement et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes et les cuire al dente 7 à 8 min.

Égoutter dans la passoire une fois la cuisson terminée.

Conserver 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson*.



Faire revenir la viande hachée

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Faire revenir l'oignon, les carottes et la viande hachée 3 à 4 min.

Ajouter le maïs et cuire le tout 2 à 3 min.

Ajouter la moitié [la totalité] du concentré de tomates, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et « Hello Piri Piri », faire revenir brièvement.



Finir la sauce

Ajouter l'eau de cuisson récupérée* à la sauce et mélanger. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Pour la sauce

Mouiller le contenu de la poêle avec les tomates en morceaux et 50 ml [100 ml] d'eau chaude*.

Mélanger le tout et laisser mijoter la sauce 5 min.



Dresser

Répartir les pâtes dans les assiettes, napper de sauce bolognaise et parsemer de fromage à pâte dure.

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 !

