

Mexican Style Beef Pasta!

Penne mit Rinderhack und Gemüse

Family One-Pot-Gericht Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 3803 kj/909 kcal • Tag 3 kochen

26



Penne



Cherry-Tomaten Dose



HelloFresh Beef Gekhacktes



Rüebli



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Fiesta“



geriebener Hartkäse



Petersilie



gelbe Peperoni



Gewürzmischung "Piri-Piri"



Natürlicher
Geschmack

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

Gut, im Haus zu haben

Rindsbouillonpulver*, Wasser*, Zucker*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Knoblauchpresse und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Cherry-Tomaten Dose	1 x 400 g	2 x 400 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	2 x 4 g	4 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Fiesta“ geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 2 g	1 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g **	1 x 10 g
gelbe Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Gewürzmischung "Piri-Piri"	1 x 4 g	2 x 4 g
Rindsbouillonpulver*, Wasser*, Zucker* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

*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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	446 kJ/107 kcal	3803 kJ/909 kcal
Fett	2.72 g	23.18 g
- davon ges. Fettsäuren	0.31 g	2.65 g
Kohlenhydrate	13.96 g	119.01 g
- davon Zucker	2.69 g	22.97 g
Eiweiss	5.99 g	51.10 g
Salz	0.177 g	1.511 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!).



Gemüse schneiden

Knoblauch abziehen.

Rüebli schälen, längs halbieren und schräg in ca. 0.5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.



Hackfleisch anbraten

Einen grossen Topf auf mittelhoher Hitze erhitzen, **Rinderhack** hinzufügen und für 2 – 3 Min. krümelig anbraten.



Gemüse anbraten

Knoblauch in den Topf pressen, **Gewürzmischung „Hello Fiesta“** und **„Hello Piri Piri“** hinzufügen und ca. 1 Minute mit anschwitzen.

Rüebli und **Peperoni** hinzufügen und alles zusammen für weitere 2 Min. anbraten.



Nudeln kochen

Den Topfinhalt mit 4 g [8 g] **Rindsbouillonpulver***, **Cherry-Tomatenpolpa** und 450 ml [900 ml] **heisses Wasser***, ablöschen.

Penne, 1 TL [2 TL] **Zucker***, **Salz*** und **Pfeffer*** unterrühren, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze abgedeckt 22 – 24 Min. kochen, bis die **Nudeln** gar sind.

Wichtig: Dabei mind. alle 3 Min. umrühren, sonst kleben die **Nudeln** am Topfboden fest.



Währenddessen

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. Wenn die **Nudeln** gar sind, mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Pasta auf Teller verteilen und mit **geriebenem Hartkäse** und **gehackter Petersilie** garnieren.

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 beef pasta!

Penne with ground beef and vegetables

Family One pot dish Lots of vegetables 30-40 minutes • 3.803 kj/909 kcal • Cook on day 3

26



Penne



Cherry tomatoes (tin)



HelloFresh chopped beef



Carrot



Garlic clove



Spice mix "Hello Fiesta"



Grated hard cheese



Parsley



Yellow pepper



Spice mix "Piri-Piri"



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

Good to have at hand

Beef stock powder*, water*, sugar*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 garlic press and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Penne 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Tinned cherry tomatoes	1 x 400 g	2 x 400 g
HelloFresh minced beef*	1 x 250 g	1 x 500 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic clove	2 x 4 g	4 x 4 g
Spice mix "Hello Fiesta"	1 x 2 g	1 x 4 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yellow pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Spice mix "Piri-Piri"	1 x 4 g	2 x 4 g
Beef stock powder*, water*, sugar*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*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

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	446 kJ/107 kcal	3.803 kJ/909 kcal
Fat	2.72 g	23.18 g
- incl. saturated fats	0.31 g	2.65 g
Carbohydrate	13.96 g	119.01 g
- incl. sugar	2.69 g	22.97 g
Protein	5.99 g	51.10 g
Salt	0.177 g	1.511 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 Chop the vegetables

Peel the garlic.

Peel carrots, halve them lengthways, then cut them diagonally into approx. 0.5 cm half-moons.

Cut the peppers in half; remove the core, and cut the pepper halves into cubes approx. 2 cm in size.



2 Brown the mince

Heat a large pot on medium-high heat, add ground beef and sauté for 2-3 min. until crumbly.



3 Sauté the vegetables

Press garlic into pot, add "Hello Fiesta" and "Hello Piri Piri" spice mixes and sweat for approx. 1 min.

Add carrots and peppers and sauté everything for another 2 min.



4 Cook the noodles

Deglaze pot with 4 g [8 g] beef stock powder*, cherry tomato polpa and 450 ml [900 ml] hot water*.

Stir in penne, 1 tsp. [2 tsp.] sugar*, salt* and pepper*, bring to the boil, cover, and cook on medium heat for 22-24 min. until the pasta is cooked.

Important: Stir at least every 3 min., otherwise the pasta will stick to the bottom of the pot.



5 In the meantime

Pluck the leaves from the parsley and chop them finely. When pasta is cooked, season with salt* and pepper*.



6 Serve

Apportion pasta onto plates and garnish with grated hard cheese and chopped parsley.

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!



Mexican Style Beef Pasta !

Penne au bœuf haché et aux légumes

26

Famille Plat One-Pot Beaucoup de légumes 30 - 40 minutes - 3.803 kj/909 kcal - Consommer dans les 3 jours



Penne



Tomates cerises en boîte



Bœuf haché HelloFresh



Carottes



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Fiesta »



Fromage râpé



Persil



Poivron jaune



Mélange d'épices
« piri piri »



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

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de bœuf en poudre*, eau*, sucre*, sel*, poivre*.

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

1 presse-ail et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Tomates cerises en boîte	1 x 400 g	2 x 400 g
Bœuf haché HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Fiesta »	1 x 2 g	1 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Poivron jaune	1 x 180 g	2 x 180 g
Mélange d'épices « piri piri »	1 x 4 g	2 x 4 g
Bouillon de bœuf en poudre*, eau*, sucre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	446 kJ/107 kcal	3.803 kJ/909 kcal
Lipides	2.72 g	23.18 g
- dont acides gras saturés	0.31 g	2.65 g
Glucides	13.96 g	119.01 g
- dont sucre	2.69 g	22.97 g
Protéines	5.99 g	51.10 g
Sel	0.177 g	1.511 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 (y compris le lactose) 8) œufs 15) blé.

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



1 Couper les légumes

Peler l'ail.

Éplucher les carottes, couper dans le sens de la longueur, puis en demi-lunes d'environ 0.5 cm.

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés de poivron en dés d'env. 2 cm.



2 Faire revenir la viande hachée

Chauffer une grande casserole à feu moyen, ajouter le bœuf haché et le faire revenir 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il s'émiette.



3 Faire revenir les légumes

Presser l'ail dans la casserole, ajouter les mélanges d'épices « Hello Fiesta » et « Hello piri piri » et faire revenir le tout environ 1 minute.

Ajouter les carottes et les poivrons et faire revenir le tout encore 2 minutes.



4 Faire cuire les pâtes

Dégeler le contenu de la casserole avec 4 g [8 g] de bouillon de bœuf en poudre*, la pulpe de tomates cerises et 450 ml [900 ml] d'eau chaude*.

Incorporer les penne, 1 cc [2 cc] de sucre*, du sel* et du poivre*, porter à ébullition et cuire à couvert à feu moyen 22 à 24 min. jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.

Important : remuer au moins toutes les 3 minutes, sinon les pâtes collent au fond de la casserole.



5 Pendant ce temps

Arracher et hacher finement les feuilles de persil. Lorsque les pâtes sont cuites, assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Répartir les pâtes sur les assiettes et garnir de fromage à pâte dure râpé et de persil haché.

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 !

