

Strozzapreti! Pasta mit käsiger Bolognese und frischer Tomate

Zeit sparen Family Viel Gemüse 15 Minuten • 4.036 kj/965 kcal • Tag 2 kochen

28



frische Strozzapreti



geriebener Hartkäse



Tomaten



Zwiebel



Rüebli



stückige Tomaten



Tomatenpesto



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



HelloFresh Beef Gehacktes



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

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Zucker*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Strozzapreti 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Tomaten	1 x 100 g**	1 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Rüebli	1 x 100 g	2 x 100 g
stückige Tomaten 14)	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomatenpesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
HelloFresh Beef Gehacktes	1 x 250 g	1 x 500 g
Öl*, Zucker*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	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	610 kJ/146 kcal	4036 kJ/965 kcal
Fett	6.53 g	43.24 g
- davon ges. Fettsäuren	2.38 g	15.77 g
Kohlenhydrate	12.87 g	85.20 g
- davon Zucker	2.73 g	18.04 g
Eiweiss	6.06 g	40.13 g
Salz	0.399 g	2.640 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen.

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



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Währenddessen **Zwiebel** abziehen und fein würfeln.

Rüebli schälen und grob raspeln.

Tomate in 2 cm grosse Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.



Nudeln kochen

In einen grossen Topf reichlich **heisses Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Strozzapreti hinzugeben und 3 – 5 Min. bissfest garen. Fertig **gekochte Pasta** anschliessend in einem Sieb abgiessen und kurz beiseitestellen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Hackfleisch anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen.

Zwiebel, Rüebli und **Hackfleisch** 2 – 3 Min. anbraten.

Anschliessend **Tomatenwürfel** und „**Hello Buon Appetito**“ zum **Hackfleisch** geben und 2 – 3 Min. weiter anbraten, bis das **Hackfleisch** gebräunt und krümelig ist.



Bolognese zubereiten

Nach dem Anbraten die Temperatur auf niedrige Hitze reduzieren, stückige **Tomaten, Tomatenpesto** und 1 TL [**1.5 TL**] **Zucker*** hinzugeben, alles umrühren, 2 – 3 Min. köcheln lassen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Bolognese vollenden

Nach der Garzeit gekochte **Nudeln** unter die **Sauce** mischen und **geriebenen Käse** über der Sauce verteilen.

Abgedeckt für 1 Min. weiter köcheln lassen, bis der **Käse** leicht geschmolzen ist.



Anrichten

Pasta auf Tellern anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Strozzapreti! Pasta with cheesy bolognese and fresh tomatoes

Save time Family Lots of vegetables 15 minutes • 4.036 kJ/965 kcal • Cook on day 2

28



Fresh strozzapreti



Grated hard cheese



Tomatoes



Onion



Carrots



Chunky tomatoes



Tomato pesto



“Hello Buon
Appetito” spice mix



HelloFresh beef mince



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

Good to have at hand

Oil*, pepper*, salt*, sugar*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

1 large pot, 1 sieve, 1 vegetable grater and 1 large frying pan with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fresh strozzapreti 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Tomatoes	1 x 100 g**	1 x 100 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Carrots	1 x 100 g	2 x 100 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Tomato pesto 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Spice mix "Hello Buon Appetito" HelloFresh minced bee*	1 x 4 g	2 x 4 g
Oil*, 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	610 kJ/146 kcal	4.036 kJ/965 kcal
Fat	6.53 g	43.24 g
- incl. saturated fats	2.38 g	15.77 g
Carbohydrate	12.87 g	85.20 g
- incl. sugar	2.73 g	18.04 g
Protein	6.06 g	40.13 g
Salt	0.399 g	2.640 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 14) Sulphur dioxide and sulphites 15) Wheat.

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



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle. Peel and finely chop the onion. Peel and coarsely grate the carrots. Cut the tomato into 2 cm cubes, removing the stalk.



Cook the pasta

Fill a large pot with plenty of hot water*, add plenty of salt* and bring to the boil. Add the strozzapreti and cook for 3-5 min. until al dente. Drain the cooked pasta in a sieve and set aside. In the meantime, continue with the recipe.



Brown the mince

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan on a high heat. Sauté the onion, carrots and minced meat for 2-3 min. Then add diced tomatoes and "Hello Buon Appetito" to the minced meat and sauté for another 2-3 min. until the minced meat is browned and crumbly.



Prepare the bolognese

After sautéing, reduce the heat to low, add the chopped tomatoes, tomato pesto and 1 tsp. [1.5 tsp.] sugar*, give everything a stir, simmer for 2-3 min. and season with salt* and pepper*.



Finish the bolognese

After cooking time, mix the pasta into the sauce and sprinkle grated cheese over the sauce. Cover and continue to simmer for 1 min. until the cheese has melted slightly.



Serve

Arrange the pasta on plates and enjoy.

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!



Strozzapreti ! Pâtes à la bolognaise au fromage et tomate fraîche

Gain de temps Famille Beaucoup de légumes 15 minutes • 4.036 kJ/965 kcal • Cuisiner le 2e jour

28



Strozzapreti frais



Fromage râpé à pâte dure



Tomates



Oignon



carottes



Tomates en morceaux



Pesto de tomates



Mélange d'épices
« Hello Buon Appetito »



Boeuf haché HelloFresh



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Huile*, poivre*, sel*, sucre*

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Strozzapreti frais 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Tomates	1 x 100 g**	1 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Pesto de tomates 14)	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 g
Bœuf haché HelloFresh	1 x 250 g	1 x 500 g
Huile*, 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	610 kJ/146 kcal	4.036 kJ/965 kcal
Lipides	6.53 g	43.24 g
- dont acides gras saturés	2.38 g	15.77 g
Glucides	12.87 g	85.20 g
- dont sucre	2.73 g	18.04 g
Protéines	6.06 g	40.13 g
Sel	0.399 g	2.640 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 **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

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



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Pendant ce temps, peler l'oignon et le hacher en petits dés. Peler les carottes et les râper grossièrement. Couper la tomate en dés de 2 cm, en retirant le trognon.



Faire cuire les pâtes

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau* chaude, bien saler* et porter à ébullition. Ajouter les strozzapreti et faire cuire 3 à 5 min. jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter ensuite les pâtes cuites dans une passoire et les réserver brièvement. Pendant ce temps, continuer la recette.



Faire revenir la viande hachée

Dans une grande poêle, chauffer à feu vif 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir l'oignon, les carottes et la viande hachée 2 à 3 min. Ajouter ensuite les dés de tomates et « Hello Buon Appetito » à la viande hachée et faire revenir encore 2 à 3 min jusqu'à ce que la viande hachée soit dorée et friable.



Préparer la sauce bolognaise

Ensuite, baisser le feu, ajouter les tomates en morceaux, le pesto de tomates et 1 cc [1.5 cc] de sucre*, mélanger le tout, laisser mijoter 2 à 3 minutes, saler* et poivrer*.



Terminer la bolognaise

Après la cuisson, mélanger les pâtes cuites à la sauce et répartir le fromage râpé sur la sauce. Couvrir et laisser mijoter encore 1 min. jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu.



Dresser

Dresser les pâtes sur des assiettes et déguster.

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 !

