



Schnelle Käse-Hackfleisch-Pasta

mit Jalapeño-Chili und Karotte



ca. 20min



2 personen

Der Magen knurrt schon wie verrückt? Da können wir Abhilfe schaffen: In Windeseile hast du würziges Hackfleisch mit süßlicher Karotte, scharfer Jalapeño-Chili und etwas Cheddar zu einer köstlichen Sauce vereint und servierst sie mit leckerer Pasta. Ein Problem weniger!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ¹
- 1 wortel
- 1 jalapeño peper
- 250g rundergehakt
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 75g geraspte cheddar ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- ½el bloem ¹
- 150ml melk ⁷
- peper en zout
- 30ml plantaardige olie

Kookgerei

- 2 middelgrote kookpannen
- maatbeker
- keukenrasp
- garde
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1018kcal, vet 51.4g, koolhydraten 87.5g, eiwit 47.4g



1

1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. Die **Chilischote** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.



2

2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3

3. Hackfleisch anbraten

Das **Hackfleisch** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl und der **½ des Brühgewürzes** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min. scharf anbraten. Die **Karotten** zugeben und 3-4Min. mitbraten. Das **Hackfleisch** und die **Karotten** aus dem Topf nehmen und warm halten.



4

4. Sauce zubereiten

Im selben Topf die **Chilischote** mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. braten, dann ½EL Mehl einrühren, bis eine Paste entsteht. Langsam und nach und nach 150ml Milch und 100ml Wasser einrühren. Zum Kochen bringen und die **Sauce** etwas eindicken lassen.



5

5. Käse hinzugeben

Den **Käse** mit der **Sauce** vermengen, bis eine glatte **Käsesauce** entsteht. Sollte die **Käsesauce** zu dickflüssig sein, 50ml Wasser hinzugeben.



6

6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit dem **Hackfleisch** und der **Käsesauce** verrühren und mit mehr **Brühgewürz** abschmecken. Mit etwas Pfeffer bestreut servieren.