



Spaghetti Bolognese



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 1170 kJ, 423 kcal, 40,2 g Kohlenhydrate, 28,2 g Eiweiß, 15,4 g Fett, 60 mg Cholesterin, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



Zubereitung

Spaghetti Bolognese ist ein echter Klassiker der italienischen Küche. Die leckere Nudelsauce besteht aus Hackfleisch, Tomate und jeder Menge leckerer Gewürze. Wir zeigen dir wie du die Bolognese-Sauce zubereitest.

Step 1:

Zuerst musst du den Knoblauch, die Zwiebeln und die Möhre schälen und in feine Würfel schneiden.

Step 2:

Dann gibst du das Hackfleisch in eine heiße Pfanne und brätst es fünf Minuten lang krümelig. Anschließend das gewürfelte Gemüse mit in die Pfanne geben und alles weitere acht Minuten lang anrösten.

Step 3:

Nun gibst du die passierten Tomaten mit in die Pfanne und würzt alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker, Oregano, Rosmarin und Thymian. Bei kleiner Hitze sollte die Soße jetzt 10 bis 15 Minuten lang köcheln.

Step 4:

Währenddessen kannst du die Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente garen und zusammen mit der Bolognese Soße anrichten.

Zutaten

Menge

2	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
1	Möhre
400 g	gemischtes Hackfleisch
400 g	passierte Tomaten
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Zucker
1/2 TL	getrockneter Oregano
1/2 TL	getrockneter Rosmarin
1/2 TL	getrockneter Thymian
400 g	Spaghetti

Tipp

In Italien gilt die Regel: Je länger eine Nudelsauce kocht, desto besser wird sie. Wenn du besonders viel Geduld hast, kannst du die Bolognese auch auf niedriger Temperatur länger köcheln lassen.