

Bologneser Soße

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
100 g Möhren
etwa 50 g Knollensellerie
2 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
250 g Hackfleisch vom Rind
1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
2 EL Tomatenmark
1 TL gerebelter Oregano
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
etwa 3 EL Rotwein

1. Zubereiten: Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Möhren und Knollensellerie schälen. Die 4 Zutaten fein würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Die Gemüsewürfel bei mittlerer Hitze darin andünsten. Gehacktes hinzufügen und unter Rühren darin anbraten, dabei die Klümpchen mit Hilfe einer Gabel zerdrücken.

3. Tomaten in der Dose etwas zerkleinern, mit dem Saft (aus der Dose) und Tomatenmark dazugeben und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Soße zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 15 Min. ohne Deckel leicht kochen lassen. Die Soße mit Rotwein, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion / Stück: E: 15 g, F: 15 g, Kh: 8 g, kJ: 960, kcal: 229



Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie im **Schulkochbuch** aus dem Dr. Oetker Verlag - bestellbar auch in unserem Online-Shop.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipps:

- Kurz vor dem Servieren 1 Esslöffel gehacktes Basilikum dazugeben und mit geriebenem Parmesan-Käse oder altem Gouda-Käse bestreuen.
- Wenn Kinder mitessen, können Sie den Rotwein ersatzlos weglassen.
- Eine Bologneser Soße passt zu Nudeln, z. B. Spaghetti oder Makkaroni und Kartoffel- oder Semmelknödeln.