

Spaghetti Bolognese

Selbstgemachte Bologneser Soße mit Hackfleisch, Tomaten, Sellerie, Möhren und Zwiebeln, passt perfekt zu Nudeln

etwa 6 Portionen  gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Bolognese:

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
150 g Möhren
etwa 3 Stangen Staudensellerie (etwa 150 g)
etwa 150 g Porree (Lauch)
100 g Cocktailtomaten
3 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl
500 g Hackfleisch (halb und halb)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Msp. Chiliflocken
½ TL Zucker
1 EL Tomatenmark
400 g passierte Tomaten (Füllmenge)
700 ml Gemüsefond
1 Lorbeerblatt
1 EL gehackte Basilikumblätter
1 TL gehackter Rosmarin
1 TL gehackter Thymian
1 EL Zitronensaft

Spaghetti:

etwa 4 l Wasser
etwa 3 TL Salz
etwa 500 g Spaghetti

Außerdem:

Parmesan

1 Vorbereiten:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Möhren schälen. Staudensellerie putzen und waschen. Porree längs halbieren und waschen. Die Gemüsezutaten fein würfeln. Cocktailtomaten waschen und kreuzweise einritzen.

2 Zubereiten:

Öl in einer großen Pfanne oder Topf erhitzen. Zuerst Hackfleisch bei starker Hitze 5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker würzen. Dann Möhren, Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Das Ganze weitere 5 Min. dünsten. Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten und die passierten Tomaten zugeben. Dann nach und nach Gemüsefond und Lorbeerblatt hinzugeben. Alles zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze etwa 45 Min. ohne Deckel leicht kochen. Dann das Lorbeerblatt entfernen. Staudensellerie, Porree und die Tomaten dazugeben und weitere 3 Min. köcheln lassen.

3 Spaghetti:

Wasser zum Kochen bringen, Salz zufügen und Nudeln hineingeben. Nach Packungsaufschrift garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.



4 Fertigstellen:

Gehackte Kräuter und Zitronensaft unter die Soße rühren. Die Soße mit den Gewürzen evtl. nochmal abschmecken. Nudeln mit Bolognese und Parmesan anrichten.

Tipps aus der Versuchsküche

- Ersetzen Sie 200 ml Gemüsefond durch 200 ml Rotwein. Diesen dann nach dem Anbraten zugeben und einreduzieren lassen. Dann passierte Tomaten und Gemüsefond zugeben.

