

# Spaghetti mit Bologneser Soße für Kinder

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

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich

● bis 60 Minuten



## Zutaten:

### Bologneser Soße:

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Möhren
- 100 g Staudensellerie
- 1 ½ EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
- 300 g Hackfleisch vom Rind
- 1 TL Salz
- 1 TL frisch gemahlener Pfeffer
- geriebener Oregano
- Paprikapulver edelsüß
- Zucker
- 2 EL Tomatenmark
- 800 g geschälte Tomaten (Füllmenge)
- 125 g Dr. Oetker Crème double

### Spaghetti:

- Salz
- 250 g Spaghetti
- Butter
- 60 g geriebener Parmesan

### Tomaten-Schmetterlinge:

- etwa 3 Strauchtomaten
- Schnittlauchhalme

Wie koche ich Spaghetti mit Bologneser Soße für Kinder?:

Und so wird es gemacht:

**Lass dir bei schwierigen Sachen von den Großen helfen.**

## 1 Vorbereiten:

Stelle alle Zutaten abgewogen bereit.

## 2 Bologneser Soße:

Ziehe die Haut der Zwiebel und des Knoblauchs ab und halbiere die Zwiebel. Schneide die Hälften längs ein, dass die Zwiebelwurzel noch zusammenbleibt. Nun schneide die Zwiebel quer ein, dann in Scheiben, so dass feine Würfel entstehen. Den Knoblauch drücke durch eine Knoblauchpresse.



## Versuchsküche Rezepte und Tipps

- 3 Schäle die Möhre mit einem Sparschäler und schneide sie in feine Würfel oder Scheiben. Wasche den Staudensellerie und schneide ihn mit einem Messer oder mit einem Gurkenhobel in feine Streifen oder Raspel.
- 4 Erhitze das Öl in einer Pfanne. Wenn das Öl heiß ist, gib die Zwiebelwürfel, Knoblauch und Möhrenwürfel hinzu und lass alles glasig dünsten. Rühre ab und zu mit einem Kochlöffel durch die Gemüsemischung.
- 5 Füge nun das Hackfleisch hinzu und drücke es mit dem Kochlöffel auseinander. Es wird dadurch schön klein und krümelig. Würze das Ganze mit Salz und den übrigen Gewürzen. Füge Tomatenmark hinzu. Verrühre es mit dem Gehackten. Lass die Masse so lange dünsten, bis es Farbe bekommen hat.
- 6 Dann gib die Tomaten mit dem Saft hinzu. Zerdrücke die Tomaten mit dem Kochlöffel. Schalte die Temperatur herunter. Lass die Soße ohne Deckel etwa 20 Min. bei schwacher Hitze einkochen, bis sie schön sämig ist.
- 7 Erst dann rühre die Selleriestreifen unter. Zum Schluss rühre noch Crème double unter die Bologneser Soße. Schmecke die Bologneser Soße noch einmal ab. Wenn es für deinen Geschmack zu fade ist, gib noch etwas Salz und die angegebenen Gewürze hinzu.
- 8 **Spaghetti:**  
Stelle einen großen, hohen Topf mit Wasser zum Kochen auf. Gib in das kochende Wasser etwas Salz und die Spaghetti hinein. Die Nudeln ohne Deckel bei mittlerer Hitze nach Packungsanleitung bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren.
- 9 Stelle ein Sieb in der Spüle bereit. Fasse den Nudeltopf mit Topflappen an und gieße die Spaghetti vorsichtig in das Sieb. Lass etwas heißes Wasser über die Spaghetti laufen. Fülle die Spaghetti zurück in den Topf und gib ein Stück Butter hinzu. Streue nachher etwas Parmesan auf die Spaghetti.
- 10 **Tomaten-Schmetterlinge:**  
Wasche die Tomaten und schneide sie in Scheiben. Halbiere die Scheiben und lege die runden Seiten der Tomatenscheibe aneinander. Schneide aus einer neuen Tomatenscheibe eine Randspalte heraus. Diese soll der Schmetterlingskörper sein.





## Versuchsküche Rezepte und Tipps

- 11 Lege den Tomatenspalt zwischen die Schmetterlingsflügel. Für die Fühler schneide 2 Schnittlauchhalme klein und lege sie so unter den Schmetterlingskörper, dass sie oben ein Stück hinausschauen. Genauso kannst du noch 4 weitere Schmetterlinge basteln.
  
- 12 Richte die Spaghetti mit der Bologneser Soße auf einer Platte an. Die Tomaten-Schmetterlinge kannst du am Rand der Platte dekorieren. Auf die Bologneser Soße kannst du nach Belieben Petersilienblätter legen.

### Tipps aus der Versuchsküche

- Ob das Öl richtig heiß ist, kannst du überprüfen, indem du einen Holzlöffel in die Mitte der Pfanne stellst. Wenn am Holzlöffel Bläschen sind, ist das Fett richtig heiß.
- Wenn du einen "Zwiebelhacker" hast, kannst du die Zwiebel damit schnell und einfach zerkleinern.
- Serviere dazu geriebenen Parmesan.
- Wenn ihr noch gewürfelte Möhren in der Gefriertruhe habt, kannst du auch diese verwenden.

