

# Spaghetti Bolognese



Gesamtzeit      Zubereitung      Schwierigkeit      Energie 1389 kcal      Eiweiß 68.9 g  
🕒 2:45 Stunden      45 Minuten      1      Einfach      Fett 55 g      Kohlenhydrate 146 g



ErnährWert

## Zubereitung

- 1** Rapsöl in einer vorgewärmten der Pfanne ausschütten. Zwiebel schälen, in möglichst feine Würfel schneiden und in die Bratpfanne geben. Die Zwiebel unter Rühren mit dem Kochlöffel hellbraun anbraten, danach in einen hohen Kochtopf umfüllen.

## Zutaten für 1 Person

- 150 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- Rapsöl
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Hackfleisch
- 1 Dose(n) Tomatenmark oder passierte Tomaten
- 125 ml Brühe
- 125 ml Milch
- Pfeffer aus der Mühle
- 0.5 Knoblauchzehne
- Basilikum
- 1 EL Parmesan

## Utensilien

- Knoblauchpresse



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte)

**2**

Du brauchst  
Knoblauchpresse

In der Bratpfanne Olivenöl erhitzen und Hack darin kräftig anbraten. Dabei das Hack mit einem Bratenwender zerteilen, bis es feinkrümelig ist. Das Hack in den großen Kochtopf umfüllen und unter Rühren mit dem Kochlöffel stark erhitzen. Tomatenmark/passierte Tomaten unter das Hack rühren und leicht anschmoren lassen. Die Temperatur auf niedrigste Stufe zurückschalten und die Sauce mit Brühe auffüllen. Milch zufügen und die Sauce Bolognese ohne Deckel ca. 2 Stunden einkochen lassen. Dabei hin und wieder mit dem Kochlöffel durchrühren. Die Sauce Bolognese mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Knoblauch pellen und durch die Knoblauchpresse drücken. Den Knoblauch unter die Sauce rühren und mit Basilikum würzen.

**3**

Spaghetti bissfest kochen, abgießen und direkt auf die Teller verteilen. Nicht zu viel Sauce auf die Spaghetti geben, den Rest Sauce separat dazu reichen.

**4**

Je nach Geschmack, frisch geriebenen Parmesan zu den Spaghetti Bolognese servieren.

□



Weitere Rezepte auf [rewe.de/rezepte](https://www.rewe.de/rezepte)