

Spaghetti Bolognese



Gesamtzeit

2:45 Stunden

Zubereitung

45 Minuten



Schwierigkeit

Einfach

Energie 1389 kcal Eiweiß 68.9 g

Fett 55 g Kohlenhydrate 146 g



ErnährWert

Zubereitung

1

Rapsöl in einer vorgewärmten der Pfanne auslassen. 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 Knoblauchzehe

Basilikum

1 EL Parmesan

Utensilien

Knoblauchpresse

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.

□