



Rezept online aufrufen



Spaghetti Bolognese

Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und in feine Würfel schneiden.

Hackfleisch in die Pfanne geben, langsam erhitzen und im eigenen Fett unter Rühren anbraten. Salzen und pfeffern. Zwiebeln, Knoblauch und Möhren dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen. Dann Tomatenmark, Oregano, die stückigen Tomaten und Tomatenketchup unterrühren. Etwa 40 Minuten einkochen lassen.

Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Durch ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zusammen mit der Sauce servieren.

Tipp: Die Sauce Bolognese schmeckt auch lecker zu Reis.

19 g Fett, 22,5 %, 102 KH

Arbeitszeit	ca. 20 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 45 Minuten
Gesamtzeit	ca. 1 Stunde 5 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kcal p. P.	ca. 845



Zutaten für 4 Portionen:

1	Zwiebel(n)
1 Zehe/n	Knoblauch
1	Möhre(n)
500 g	Rinderhackfleisch oder Tartar
	Salz und Pfeffer
200 ml	Gemüsebrühe (Instant)
70 g	Tomatenmark
1 TL	Oregano
400 g	Tomaten, stückige, mit Kräutern, z. B. aus dem Tetrapack
2 EL	Tomatenketchup
500 g	Spaghetti

Rezept von: südländerin