Spaghetti Bolognese

30 min Zubereitungszeit

45 min Kochzeit

1.002 kcal pro Portion

Leicht

Sterneküche C. Rüffer

Zutaten

2 Portionen

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 El	gewürfelte Karotte
1 El	gewürfelte Sellerie
3 El	Pflanzenöl
250 g	Rinder-Hackfleisch
60 g	Frutto d'Italia Bella di Cerignola Riesenoliven
1 El	Tomatenmark
400 ml	Tomatensaft
200 g	Mini Cherry-Rispentomaten
1 Tl	getrockneter Oregano
1	Lorbeerblatt
200 g	Spaghetti
50 g	geriebener Parmesan
1	Bund Petersilie
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Bolognese-Sauce die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel sowie die Karotten- und Selleriewürfel darin anschwitzen.

2. Das Hackfleisch zugeben und anbraten, so dass es leicht krümelig wird. Die Oliven klein schneiden und hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Mit dem Tomatensaft ablöschen und die gewürfelten Cherry-Rispentomaten zugeben. Den getrockneten Oregano und das Lorbeerblatt zufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze für 45 Minuten köcheln lassen.

3. Danach nochmals abschmecken und gegebenenfalls etwas Flüssigkeit zufügen. Die Spaghetti in kochendem Salzwasser garen und auf Teller verteilen. Die Bolognese-Sauce über die Spaghetti geben und mit geriebenen Parmesan und gehackter Petersilie bestreut servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	616kJ /147kcal	4.191kJ /1.002kcal
Fett	7g	50g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	13g
Kohlenhydrate	13g	86g
davon Zucker	2g	14g
Eiweiß	7g	49g
Salz	1g	5g