




## SPAGHETTI BOLOGNESE

 10 Minuten

 1 - 6 Stunden

 4 Portionen

### NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal	910
Protein	45,50 g
Fett	32,50 g
Carbs	106,50 g
Zucker	16,22 g


### ZUTATEN


- 500 g Spaghetti
- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 70 g Tomatenmark
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan bzw. Grana Padano
- 2 EL Oregano
- 2 EL Basilikum
- etwas Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Salz (für das Kochwasser)


### WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL

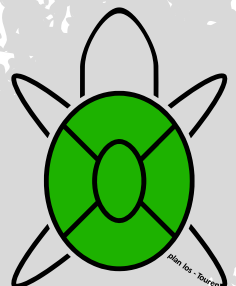
- 2 Töpfe (groß)
- 1 Schneidebrett
- 1 Messer
- 1 Pfannenwender
- 1 Küchensieb
- 1 Kochlöffel
- 1 Esslöffel (EL)
- 1 Parmesan- / Käseibe
- 1 Schälchen
- 1 Knoblauchpresse (optional)

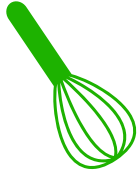
 = Arbeitszeit

 = Koch- / Backzeit

 = Kühlzeit

 = Geh- / Ruhezeit





# ZUBEREITUNG

## SPAGHETTI BOLOGNESE



- schäle die Zwiebeln und hacke sie in kleine Würfel
- schäle die Knoblauchzehe und hacke sie klein (optional: verwende eine Knoblauchpresse)
- gebe etwas Olivenöl in einen Topf und erhitze dieses
- brate das Rinderhackfleisch im Öl an
- würze das Fleisch mit Salz & Pfeffer
- gebe das Tomatenmark dazu und röste alles kurz an
- lösche alles mit den gehackten Tomaten ab
- lasse alles für ein paar Minuten auf mittlerer Stufe köcheln
- füge die Gewürze, Oregano und Basilikum, hinzu
- rühre alle Zutaten gut unter
- stelle den Herd auf niedrige Stufe, gebe einen Deckel auf den Topf und lasse alles für ca. 60 Minuten köcheln - rühre die Bolognese-Soße regelmäßig um
- optional: noch leckerer wird das Ganze, desto länger du es köcheln lässt
- reibe den Parmesan bzw. Grana Padano mit der Reibe
- fülle den zweiten Topf mit Wasser und bringe dieses zum Kochen
- salze das Wasser und koche die Spaghetti nach Packungsanleitung
- gieße die gehockten Spaghetti in das Küchensieb
- richte alles schön an, streue den Parmesan darüber und lasse es dir schmecken

