

Bolognese alla mamma



20 Min.



Zubereitung

- 1** Das Suppengrün putzen und waschen bzw. schälen und fein würfeln. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, zuerst Zwiebeln und Knoblauch, dann das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen.
- 2** Das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren kräftig anbraten, bis es krümelig ist. Das Tomatenmark unterrühren. Mit 100 ml Brühe ablöschen und ca. 10 Min. schmoren. Danach die Dosen-tomaten und die übrige Brühe unterrühren. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 50 Min. schmoren lassen, dabei sollte die Flüssigkeit etwas einkochen.
- 3** Rechtzeitig vor dem Ende der Garzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Spaghetti in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, auf Teller verteilen und mit der Bolognese servieren. Mit Basilikum garnieren und nach Belieben mit etwas Parmesan bestreuen.



Zutaten

- 1 Bund Suppengrün
- 2 – 3 Möhren
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Zucker
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 2 – 3 EL Tomatenmark
- 225 ml Gemüsebrühe
- 2 kleine Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz | Pfeffer
- 400 g Spaghetti
- 4 Stiele Basilikum
- Parmesan zum Servieren (nach Belieben)



4 Personen · Pro Person: 780 kcal · 35g Eiweiß · 33g Fett · 84g Kohlenhydrate