

## Spaghetti Bolognese

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 8 Portionen

#### Für die Sauce

2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 Möhren  
3 Stangen Sellerie  
1 kg Rinderhack  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1 Prise(n) Zucker  
1 Lorbeerblatt  
200 ml Rotwein  
800 g stückige Tomaten (Dose)  
400 ml Rinderfond  
1 Esslöffel getrockneter Thymian  
1 Esslöffel getrockneter Oregano  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
Salz, Pfeffer

#### Für die Nudeln

500 g Spaghetti

#### Zum Servieren

Parmesan  
Olivenöl

Kindertagen! Die schmackhafte Bolognese Sauce ist aber nicht nur ein beliebtes Rezept für Kinder, sondern schmeckt auch uns Großen noch - sie ist und bleibt halt einfach ein Seelenschmeichler für Pastafans! Bist du allerdings nicht so der Fleisch-Fan? Kein Problem, Bolognese geht auch vegetarisch und vegan! Auch der Hit ist übrigens die helle Version der italienischen Pastasauce - die solltest du nach diesem Klassiker hier auf jeden Fall mal probieren.

Wusstest du eigentlich, dass Spaghetti Bolognese gar nicht so viel mit Italien zu tun haben? Ja, wirklich! Die original italienische Bolognese Sauce – auch **Ragù alla bolognese** genannt – wird nämlich bei den Italienern gar nicht zu Spaghetti, sondern **traditionell eher zu breiteren Pastasorten serviert**. Das liegt daran, dass die Hackfleischstückchen an Bandnudeln besser haften bleiben. Vor allem in Nordeuropa und den USA hat sich dennoch die Kombination Spaghetti mit Bolognese Sauce durchgesetzt - es ist in Europa sogar **das beliebteste Nudelgericht** schlechthin!

Ein echtes **Ragù alla bolognese** ist dabei schon fast ein wahres Gourmet-Essen und benötigt eine deutlich längere Zubereitungszeit und einiges an Zutaten. Doch kompliziert muss es nicht immer sein! Die schnelle und einfache Variante schmeckt nämlich genauso gut und ist **ideal für deinen Feierabend oder als Meal Prep fürs Büro**. Buon appetito!

<https://www.youtube.com/watch?v=LUUgoAF-9Kw>

- 1 -

Für die Sauce Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen. Sellerie putzen und alles in feine Würfel schneiden.

- 2 -

Spaghetti Bolognese ist ein echter Klassiker aus

Öl in einem großen Topf erhitzen und Hackfleisch darin

# Spaghetti Bolognese

anbraten. Hälfte des Hackfleisches aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

- 3 -

Gemüse zum Hackfleisch in den Topf geben und ca. 5 Minuten mit anschwitzen. Mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Rotwein ablöschen. Stückige Tomaten, Rinderfond, Lorbeerblatt, Oregano, Thymian und restliches Hackfleisch dazugeben. Einmal kurz aufkochen, Hitze reduzieren und ohne Deckel ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Für die Nudeln Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Spaghetti 9-10 Minuten al dente kochen (frische Pasta etwa 2-4 Minuten) und abgießen.

- 5 -

Zum Servieren Pasta mit Sauce anrichten. Nach Belieben mit ein paar Tropfen Olivenöl und geriebenem Parmesan garnieren.