Bolognese-Sauce Grundrezept

Zeit gesamt
1h 20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	3 St.
Stangensellerie	0.5 St.
Olivenöl	4 EL
Rinderhackfleisch	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, gehackt	800 g
Rotwein, trocken	200 ml
Oregano, getrocknet	1 TL
Zucker	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, grobe Reibe

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln oder in kleine Würfel schneiden. Selleriestangen waschen, Enden entfernen und fein würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf höchster Stufe erhitzen und das Hackfleisch darin ca. 4–5 Min. krümelig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

3. Übriges Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln, Karotten und Sellerie darin anschwitzen. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. rösten. Stückige Tomaten, Rotwein und Hack zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Zucker würzen und ca. 50 Min. zugedeckt garen. Dann weitere 10 Min. offen einköcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4. Bolognese-Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	456 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g