



Einfache Spaghetti Bolognese mit Parmesan

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Hackfleisch vom Rind	600 g
Zucker	1.5 TL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Tomatenmark	70 g
Tomaten, passiert	800 g
Petersilie, frisch	20 g
Spaghetti	500 g
Parmesan	60 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, Sieb, grobe Reibe

1. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl auf höchster Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 3 Min. scharf anbraten.
2. Zwiebel und Karotte zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben, unter Rühren weitere ca. 1–2 Min. mitbraten, mit ca. 400 ml Wasser ablöschen und mit passierten Tomaten auffüllen.
3. Die Soße aufkochen und bis zum Anrichten (mind. 20 Min.) auf mittlerer Stufe köcheln. Hin und wieder umrühren.
4. In einem weiteren Topf ca. 2,5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Spaghetti im sprudelnd kochenden Salzwasser ca. 9 Min. al dente garen. Parmesan fein reiben (du kannst den Käse auch später frisch über das angerichtete Essen reiben).
6. Bolognesesauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ggf. etwas vom Kochwasser untermischen. Nudeln in ein Sieb abgießen und sofort mit der Soße mischen (entweder im Topf oder in einer großen Schüssel). Einfache Bolognese mit Spaghetti auf tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan und Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 934 kcal

Kohlenhydrate 113 g

Eiweiß 56 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 26 g
