



One Pot Pasta Bolognese

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Öl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	400 g
Tomatenmark	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Tomaten, gehackt	800 g
Gemüsebrühe	200 ml
Spaghetti	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln und Wurzelenden entfernen. Grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hackfleisch darin ca. 3 Min. anbraten. Weiße Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Paprika zugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Tomatenmark zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackten Tomaten ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und One Pot Bolognese aufkochen.

3. Spaghetti in den One Pot geben und ca. 9 Min. al dente garen. Grüne Frühlingszwiebeln zugeben und One Pot Pasta Bolognese abschmecken. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Schwenke die leeren Tomatendosen mit etwas Gemüsebrühe aus und gib die Flüssigkeit in den Topf. So bekommst du den ganzen Geschmack aus der Dose in deinen One Pot.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	824 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g