Schnelle Bolognese mit Spaghetti und Parmesan

Zeit gesamt 25min

Zubereitungszeit 25min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Öl	2 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Tomatenmark	1 EL
Wasser	150 ml
Tomaten, passiert	800 g
Petersilie, frisch	20 g
Spaghetti	500 g
Parmesan, gerieben	40 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Sieb, feine Reibe

1. Karotten waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl auf höchster Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 3 Min. scharf anbraten.

2. Zwiebeln und Karotten zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben, unter Rühren weitere ca. 1 Min. mitbraten, mit Wasser ablöschen und mit passierten Tomaten auffüllen.

3. Die Sauce aufkochen und bis zum Anrichten auf mittlerer Stufe köcheln. Hin und wieder umrühren.

4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Spaghetti im sprudelnd kochenden Salzwasser ca. 8 Min. al dente garen.

5. Bolognesesauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Ggf. etwas vom Kochwasser unter die Sauce mischen. Spaghetti in ein Sieb abgießen und sofort mit der Soße mischen. Spaghetti und Bolognesesauce auf tiefen Tellern anrichten und mit Parmesan und Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nudelwasser sollte stets gut gesalzen sein, da Nudeln sonst schnell fad schmecken. Grundsätzlich gilt: 1 Liter Wasser je 100 g Nudeln und ca. 1 TL Salz pro Liter

Wasser.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	999 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	36 g