Spaghetti Bolognese mit Basilikum und Parmesan

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	2 St.
Strauchtomaten	3 St.
Öl	2 EL
Rinderhackfleisch	600 g
Tomatenmark	70 g
Salz	1 EL
Basilikum, frisch	20 g
Tomaten, gehackt	400 g
Zucker	
Spaghetti	500 g
Pfeffer, schwarz	
Balsamicoessig, hell	1 TL
Parmesan, gerieben	60 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen, die Enden entfernen und klein würfeln. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und ebenfalls klein würfeln.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Karotten darin unter gelegentlichem Schwenken ca. 4 Min. braten und danach auf einen Teller geben. Inzwischen in einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen.

3. Hackfleisch, Tomatenmark und Zwiebelwürfel in die Pfanne geben, mit Salz würzen und ca. 6–7 Min. scharf anbraten. In der Zwischenzeit Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter vom Stiel zupfen und fein schneiden.

4. Tomatenwürfel, stückige Tomaten, Karotten und 1 TL Zucker mit in die Pfanne geben und alles ca. 10–12 Min. auf mittlerer Stufe köcheln. Dabei gelegentlich umrühren. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9–11 Min. al dente kochen.

5. Anschließend Spaghetti abgießen. Basilikum unter die Bolognese heben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamicoessig abschmecken.

6. Spaghetti auf Tellern verteilen, die Bolognese darauf anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Bolognese schmeckt umso besser, je länger sie köchelt. Du kannst die Soße deshalb gut mehrere Stunden vorher oder bereits am Vortag zubereiten. Dazu einfach so lange wie möglich auf niedrigster Stufe köcheln lassen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	912 kcal
Kohlenhydrate	115 g
Eiweiß	54 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	26 g