



Spaghetti Bolognese mit Parmesan

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Thymian, frisch	5 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	2 EL
Zucker	2 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Tomatenmark	4 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	200 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Spaghetti	500 g
Parmesan, gerieben	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, feine Reibe

1. Vom Suppengemüse Karotten und Sellerie schälen und mit Lauch zusammen in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Alles zusammen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Petersilie vom Suppengrün und Thymian waschen, trocken schütteln und beiseitelegen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Im einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln mit 2 EL Zucker ca. 3 Min. goldgelb anbraten, Gemüsewürfel hinzugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Anschließend Hackfleisch unterheben und unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. braten.
3. Tomatenmark unter das Hackfleisch mischen, 3 Min. rösten lassen, Temperatur auf kleine Stufe stellen und mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Derweil in einem weiteren Topf etwa 5 l Salzwasser zum Kochen bringen.
4. Thymianzweige und Petersilie mit einem Bindfaden zusammenbinden, zur Bolognese geben und vor dem Anrichten wieder entfernen. Bolognese zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. bis zum Anrichten köcheln. Spaghetti in das siedende Salzwasser geben, ca. 9 Min. kochen und in ein Sieb abgießen.
5. Spaghetti auf Teller verteilen, Bolognese daraufgeben, Parmesan mit einer feinen Reibe darüberreiben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Kräutersträuße sind eine prima Methode, die Kräuteraromen in die jeweilige Speise zu bekommen, ohne dass man hinterher lästige Stiele oder harte Blätter im Essen hat. Außerdem kann man so auch die Intensität der abzugebenden Aromen beeinflussen, indem man das Sträußchen ggf. kürzer oder länger mitgaren lässt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	939 kcal
Kohlenhydrate	111 g
Eiweiß	46 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	35 g