Spaghetti mit bunter Mais-Bolognese

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Öl	5 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Tomatenmark	4 EL
Zucker	
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Mais aus der Dose	250 g
Tomaten, gehackt	800 g
Spaghetti	500 g
Feldsalat	100 g
Honig	1 EL
Essig	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Karotten schälen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Weiße Frühlingszwiebeln mit Karotten darin ca. 2 Min. anbraten. Hackfleisch zugeben und nochmals ca. 5 Min. braten. Tomatenmark zugeben, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen und ca. 2 Min. rösten. Mit Mais und Saft sowie gehackten Tomaten ablöschen. Auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.

3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Spaghetti im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest kochen. Abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.

4. Feldsalat gründlich waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. In einer Schüssel Honig, Essig und 3 EL Öl verquirlen und Feldsalat mit dem Dressing vermengen.

5. Bunte Mais-Bolognese abschmecken. Mit Spaghetti auf Tellern verteilen, mit grünen Frühlingszwiebeln bestreuen und mit Feldsalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1058 kcal
Kohlenhydrate	126 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	42 g