



Spaghetti mit weißer Bolognese

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Pastinaken	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 EL
Hackfleisch, gemischt	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Rosenpaprika	
Weißwein, trocken	200 ml
Wasser	400 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Spaghetti	500 g
Frischkäse, natur	50 g
Parmesan, gerieben	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Karotten und Pastinaken schälen, Enden entfernen und jeweils in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch darin ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Geschnittenes Gemüse sowie Zwiebel und Knoblauch zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 3–4 Min. mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit unter Rühren fast komplett einkochen lassen. Anschließend Wasser und Lorbeerblatt zur Bolognese geben. Die Sauce aufkochen und ca. 15 Min. ohne Deckel köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen und Spaghetti im sprudelnd kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen.
5. In einer Schüssel 3 EL vom Pastakochwasser mit dem Frischkäse verrühren und anschließend zur Bolognese geben. Pasta in ein Sieb abgießen und noch heiß zur Bolognese geben und vermengen.
6. Das Lorbeerblatt entfernen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti mit weißer Bolognese auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit

Tipp: Falls es dir zu mühselig sein sollte, das Gemüse fein zu würfeln, kannst du es nach dem Schälen auch grob raspeln. Das geht viel schneller. Das Gemüse hat

später allerdings auch weniger Biss.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1116 kcal
Kohlenhydrate	124 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	43 g